

WAS IST KRAV MAGA?

- › Die ideale Selbstverteidigungsmethode für Männer und Frauen, Kinder und Jugendliche.
- › Prävention, Deeskalation und Verteidigung gegen alle Arten von Angriffen und Bedrohungen.
- › Einfach, schnörkellos und realistisch. Deshalb ist es auch ohne Einschränkung für Anfänger geeignet.

DAS TEAM VON KRAV MAGA SÜDWEST

- › Zertifizierte Trainerinnen und Trainer mit langjähriger Erfahrung im Kinder- und Erwachsenenentraining.
- › Professionelle und moderne Ausbildungsmethodik, die auf den individuellen Leistungsstand eingeht.
- › Regelmäßige Weiterbildung aktualisiert und ergänzt die Trainingsinhalte.
- › Offizielles Mitglied des internationalen Dachverbandes Krav Maga Global (KMG).



UNSERE 4 SÄULEN FÜR DEINE ABWEHRKRÄFTE

MENTALE STÄRKE

Wir stärken gemeinsam mit dir deine mentalen Fähigkeiten, damit du bei Gefahr dein volles Potential abrufen kannst.

TAKTISCHES VERHALTEN

Gemeinsam arbeiten wir an deiner Sensibilität bezüglich Gefahrenlagen, rechtzeitiger Einschätzung von Optionen und der Erkennung von Flucht- und Rückzugsoptionen.

ALLTAGSFITNESS

Wir steigern schrittweise deine Fitness, damit du deine Chancen in einer physischen Auseinandersetzung erhöhst.

EFFEKTIVE TECHNIKEN

Du erlernst in unserem regelmäßigen Training funktionierende Techniken für deinen Alltag. Unsere Trainingstermine finden mehrmals wöchentlich an mehreren Standorten statt.

Unsere Seminare geben Antworten, wie du dich in realistischen Szenarien verhalten kannst. Du kannst mit der Teilnahme, je nach Seminarinhalt, in den Themenkomplex "Selbstverteidigung" eintauchen oder du setzt Impulse zusätzlich zu deinem regelmäßigen Training im Bereich Krav Maga. Unseren Trainingsplan findest du auf kmsw.de/probetraining



KRAV MAGA SÜDWEST

Frédéric Heinemann
Kahlenberggring 8
67292 Kirchheimbolanden

anrufen +49 152 38497387
schreiben info@kmsw.de

FOLLOW 

 @kravmagasuedwest

 /kmsw.de

kmsw.de

Impressum: © 2025 Krav Maga Südwest, Kahlenberggring 8, 67292 Kirchheimbolanden, Deutschland. Vertretungsberechtigte Geschäftsführung des Einzelunternehmens: Frédéric Heinemann, Einzelunternehmer. Weitere Infos unter www.kmsw.de/impressum. Stand des Flyers: 02/2025. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Fotos und Design: Tomoschat Design für Krav Maga Südwest - www.tomoschat-design.de



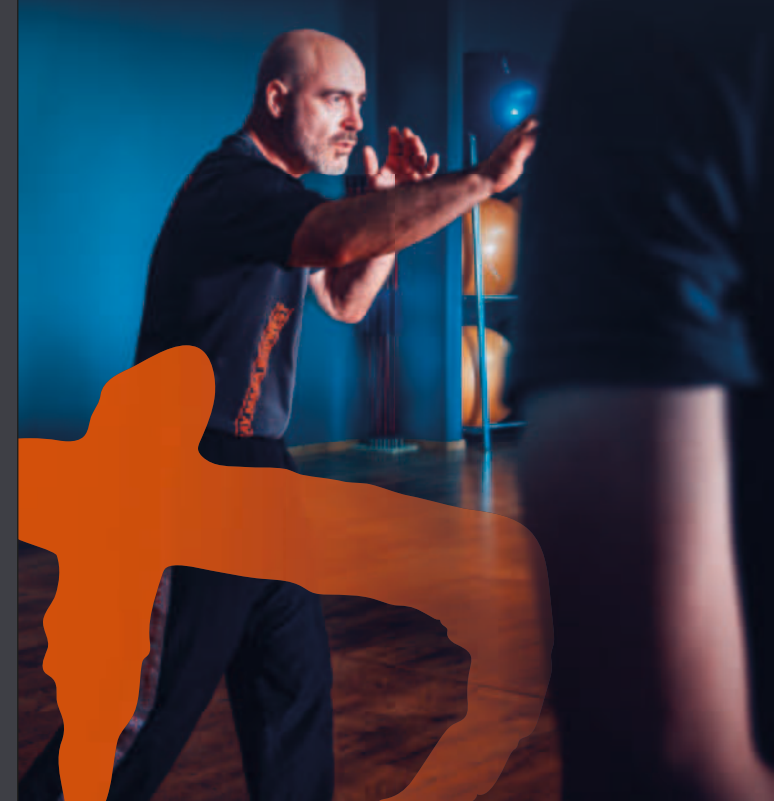
Heidelberg · Kaiserslautern · Kirchheimbolanden

KRAV MAGA SÜDWEST

Realistische Selbstverteidigung

**MACHEN IST
WIE WOLLEN,
NUR KRASSER.**

SEMINARE 2025



BE A WEAPON

STELL DIR VOR ...

... ein Freund oder du selbst wird mit einer gefährlichen Situation wie zum Beispiel einer Messerbedrohung konfrontiert. Was tust du? Kannst du so einfach weglaufen, andere in der Gefahr zurücklassen? Oder möchtest du lernen, wie du den Angriff gegen dich und andere erfolgreich abwehren kannst, den Angreifer kontrollierst und zu Boden bringst. Vielleicht hast du ja auch ein passendes Tool dabei, dass dich hierbei unterstützt.

Unsere Seminare geben realistische Antworten auf realistische Situationen, für die du nicht Superman sein musst.

**SICHERE DIR JETZT
DEINEN PLATZ!**



KMSW.DE/EVENTS

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER

NEUJAHRSSPECIAL

Sonntag, 12.01.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

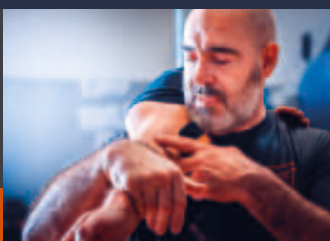
kostenfrei



HEBEL & KONTROLLE

Samstag, 08.02.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



GESCHENKIDEE **GUTSCHEINE IM ONLINESHOP**

SELBSTVERTEIDIGUNG KONPAKT

11.01. 10–15 Uhr Massa Fitness Kibo
01.03. 13–18 Uhr Jukadio Heidelberg
03.05. 10–15 Uhr Massa Fitness Kibo
05.07. 10–15 Uhr Massa Fitness Kibo
06.09. 13–18 Uhr Jukadio Heidelberg
08.11. 10–15 Uhr Massa Fitness Kibo

jeweils samstags

69 € Mitglieder **89 €** Gäste



REALITY BASED SCENARIO

Samstag, 08.03.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



LADIES NIGHT

10 Termine: April – August
jeweils freitags · 19:00–21:00
Massa Fitness Kirchheimbolanden

199 € Mitglieder / Gäste



VERHALTEN BEI HUNDEANGRIFFEN

Di, 08.04.25 · 10:00–14:00 Uhr
Jukadio Heidelberg
Mi, 09.04.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

kostenfrei für
Mitglieder **25 €** Gäste



SURVIVE THE KNIFE

Samstag, 05.04.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



COMBAT MINDSET – CONTROL THE FEAR

Samstag, 10.05.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kirchheimbolanden

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



SPARRING FÜR EINSTEIGER

Samstag, 07.06.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kibo

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



ERSTHELFERKURS

Samstag, 14.06.25 · 10:00–14:00 Uhr
Massa Fitness Kibo

89 €



VERTEIDIGUNG IN UND AM AUTO

Samstag, 23.08.25 · 10:00–14:00 Uhr
Kirchheimbolanden

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



BODEN „GROUND & POUND“

Samstag, 13.09.24 · 14:00–18:00 Uhr
Jukadio Heidelberg

59 € Mitglieder **69 €** Gäste



NONSTOP KRAV MAGA

SEMINAR-FLATRATE FÜR MITGLIEDER

Kein Seminar mehr verpassen mit Deiner Flatrate! Verpasse Deinem Vertrag mit der **Flatrate** einen Booster und besuche jedes unserer Themenseminare kostenfrei.*

*Das Einsteiger-Seminar „Selbstverteidigung kompakt“, „Verhalten bei Hundeangriffen“ und „Ersthelferkurs“, Guthabenkarten und Verträge mit weniger als 12 Monaten Laufzeit sind vom Angebot ausgeschlossen.

Das Seminar „Selbstverteidigung kompakt“ wird Einsteigern oder auch als Einmal-Veranstaltung ausdrücklich empfohlen.

Das polizeiliche Führungszeugnis ist auf Verlangen vorzulegen. Guthabenkarten und Gutscheine sind 3 Jahre ab Kauf gültig.