

AG-Leiter : Marco Schneider

Ich bin Headcoach & Inhaber vom Combat Center Lüneburg. Ich unterrichte Mixed Martial Arts (MMA), Luta Livre & Boxen für MMA sowie funktionelle Fitness.



Krav Maga ist ein israelisches modernes Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag,- und Tritttechniken nutzt aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet.

Die Schul-AG "Selbstverteidigung" richtet sich gezielt an Mädchen, die lernen möchten sich zu schützen, wenn es darauf ankommt. Nach dem ersten Üben von Grundschlägen und Tritten geht es um Griff- und Würgebefreiungen, aber auch einfache Boxkombinationen am Sandsack werden trainiert. Am Ende sollte jede AG-Teilnehmerin in der Lage sein, Grundkenntnisse der Selbstverteidigung einzusetzen.

**Starke Mädchen brauchen keinen Bodyguard.**

Das Training findet im Combat Center Lüneburg – Mehlbachstrift 6 – 21339 Lüneburg statt und die An- und Abfahrt wird mit einem Busshuttle organisiert.