

SELBSTVERTEIDIGUNG KOMPAKT: GEZIELTE VORBEREITUNG ZUR FLUCHT

Workshop mit Martin Vödisch im Budocentrum Hamburg

Samstag, 21. November 2026, 10-14 Uhr

Sonntag, 22. November 2026, 10-14 Uhr

Konzept

- Ziel: Aushalten von Druck und erfolgreiches Herausarbeiten aus körperlich übergriffigen Situationen durch Schlagen und Ringen mit dem Ziel der Flucht
- Fokus auf Partner-Übungen und Szenario-Training
- Offen für alle Interessierten ab 16 Jahren, auch ohne Kampfsport-Erfahrung
- Sportliche Kleidung & leichte Schutzausrüstung empfohlen, aber Teilnahme auch ohne möglich (Sparring- / MMA- Handschuhe, Brustschutz, Tiefschutz, Mundschutz)

MARTIN VÖDISCH

- Krav Maga Instructor
- Zertifizierter Trainer für Gewaltprävention
- Erfahrungen in diversen Kampfsystemen (Stand, Boden, Waffen)
- Seit 2020 selbständiger Trainer zum Thema „Prävention von und Umgang mit Gewalt“ unter dem Label CRITICAL RESPONSE – oberstes Ziel: Handlungsfähigkeit in kritischen und Gefahren-Situationen
- Breites Klient:innen-Spektrum von Privatpersonen über Lehr- und Pflegekräfte bis zu Sicherheitspersonal und Einsatzkräften

Lehrganggebühren

- 59 Euro für beide Tage
(Teilnahme an nur einem Tag bitte absprechen)

Anmeldung

- Fragen und Anmeldung bitte per E-Mail an sv-im-budocentrum@gmx.de mit folgenden Angaben: Name, Kampfsport-Vorerfahrung
- Vorab-Bezahlung per PayPal: sv-im-budocentrum@gmx.de (Eigentümer: Knut Riedel)
- Vorab-Bezahlung per Banküberweisung:
Knut Riedel, IBAN: DE32 5001 0517 5439 1837 30
ING (BIC: INGDEFFXXX)

**Bitte in jedem Fall per E-Mail anmelden und vorab überweisen.
Bezahlung vor Ort ist NICHT vorgesehen.**



www.critical-response.de

Veranstaltungsort

Budocentrum Hamburg
Carl-Cohn-Straße 41, 22297 Hamburg



WWW.BUDOCENTRUM.DE