

## **Cross-Defense-Goslar**

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Mittwoch, 22. Mai 2019 um 16:41

---

**Cross-Defense-Goslar** ist eine modernisierte Variante des Krav Magas. Es handelt sich um ein dynamisches und flexibles Selbstverteidigungssystem, das sich immer wieder neuen Gegebenheiten anpasst. Altes wird überdacht, überprüft und gegebenenfalls den Situationen entsprechend verändert. Es wird Wert darauf gelegt, dass die Techniken effektiv, realistisch anwendbar und einfach zu erlernen sind. Dieses System auf der grundlegenden Basis und Technik von Krav Maga zeichnet sich dadurch aus, dass hierbei eine Vielfalt an Schlag-, Tritt-, Griff- und Bodentechnik-Elementen aus diversen Kampfsportarten wie Thaiboxen, Ju-Jutsu, BJJ und MMA zusammengeführt werden. Diese Vielfalt und die außergewöhnlichen Möglichkeiten, an nicht nur ein System gebunden zu sein, ermöglicht es individueller mit Gefährdungssituationen umzugehen und sich selbst effektiv gegen Angreifer zu verteidigen und andere zu schützen.

### **Trainingszeiten**

#### **montags**

17:45-19:15 Uhr Kindertraining  
19:00-20:30 Uhr Outdoor

#### **dienstags**

19:00-20:30 Uhr

#### **donnerstags**

19:00-20:30 Uhr Outdoor oder Dojo (wetterabhängig)

#### **samstags**

10:30-12:00 Uhr (ab 16 Jahre)  
12:00-13:00 Uhr Sparring  
12:30-13:30 Uhr (Kinder u. Jugendliche 8-13 Jahre)

### **Trainer:**

## Cross-Defense-Goslar

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Mittwoch, 22. Mai 2019 um 16:41

---



Jan B...



Sebastian Halter

## Cross-Defense-Goslar

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Mittwoch, 22. Mai 2019 um 16:41

---



Pascal Steuber



Elisabet Anschütz