

Fit & SAFE KIDS

Neuer Kurs ab dem 19.01.24 für Kinder von 7-11 Jahren

Jetzt Plätze
sichern !

Allgemeine Informationen:

Anmeldung unter:

Email: taktische-selbstverteidigung@gmx.de

Trainingslocation:

www.taktische-selbstverteidigung.com
Robert-Bosch-Str. 23 in 65582 Diez

Trainingstag :

Freitag: 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr
8 Kurstage

Wir haben eine Höchstteilnehmerzahl.

-Für Kids von 7-11 Jahren-



89,00 €



Kursinhalt:

- Aufmerksamkeit/Vermeidung von gefährlichen Situationen (Check the Area)
- Ausgesuchte Tritt-/ und Schlagtechniken aus dem Krav Maga
- Selbstbehauptung (Training der Stimme und Körperhaltung)
- Selbstverteidigungstechniken (Würgen, Schwitzkasten, Handgelenkbefreiung)
- Anwendungstraining und Stresstrills
- Schutzhaltungen
- Fitness