

Jetzt schon  
einen Platz  
sichern!

# Neuer Trainingstag ab 24.Mai 2022

## KRAV MAGA -Beginner-

### KRAV Core, Fitness, realistische Selbstverteidigung

#### Allgemeine Informationen:

##### Anmeldung unter:

Email: [taktische-selbstverteidigung@gmx.de](mailto:taktische-selbstverteidigung@gmx.de)  
[www.taktische-selbstverteidigung.com](http://www.taktische-selbstverteidigung.com)

#### **-begrenzte Teilnehmerzahl-**

Wir starten zunächst mit einem 6er Kurs. Danach können die Teilnehmer sich entscheiden, ob Sie weitermachen möchten. Geplant ist ein regelmäßigen Trainingstag für Anfänger einzurichten.

##### Trainingslocation:

KRAV MAGA realistische Selbstverteidigung  
Robert-Bosch-Str. 23 in 65582 Diez  
Industriegebiet Diez,  
Oberhalb des Toom Baumarktes/Kaiser Backformen

##### Start des Kurses :

Dienstag 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
(6 Kurstage immer 1,5 Stunden)

**Nutzt die Möglichkeit nach der langen  
Pause wieder Fit zu werden.**



69,00 €



#### Inhalt:

- Stärkung des eigenen Körpers durch Krav Core (Kraft- und Fitnessübungen) und Spezialübungen aus unserem Curriculum.
- Stärkung der Tiefenmuskulatur und kompletten Rumpfmuskulatur mit verschiedenen Trainingsmaterialien.
- Verbesserung der Kraftausdauer und der Bewegung
- Combatives und Drills (Einzelübungen aus dem Krav Maga mit/ohne Partner)
- Vermittlung einfache aber wirkungsvolle Verteidigungstechniken gegen unterschiedliche Angriffe aus dem Krav Maga und anderen Systemen.
- Vermittlung von ausgesuchten Schlag-/Tritttechniken incl. Schlagpad-Drills
- Szenariotraining
- Und vieles mehr.