

Jetzt schon
einen Platz
sichern!

Neuer Trainingstag ab 18. Januar 2023

KRAV MAGA -Beginner-

KRAV Core, Fitness, realistische Selbstverteidigung

Allgemeine Informationen:

Anmeldung unter:

Email: taktische-selbstverteidigung@gmx.de
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 :

Mittwoch 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
(6 Kurstage immer 1,5 Stunden)

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



79,00 €



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.