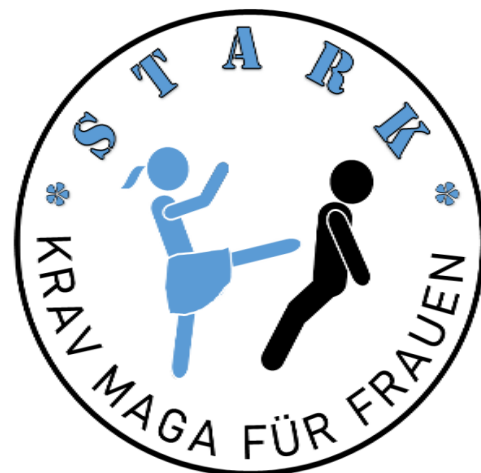


Realistische Selbstverteidigung für Frauen Neuer Kurs ab 15.01.2024



Dieser 8-wöchige Workshop wurde von uns speziell für Frauen entwickelt. Die dort vermittelten Techniken aus dem Krav Maga sind leicht zu erlernen und ermöglichen es dir, dich als Frau effektiv verteidigen zu können. Natürlich gehören Übungen zur Stärkung von Kraft, Ausdauer (Krav Core) und Tiefenmuskulatur ebenfalls dazu. Alles wird mit realitätsnahen Szenarien gegen einen Angreifer in Vollschutz abgerundet, bei denen Du das Erlernte Anwenden kannst.

Für wen ist der Workshop geeignet:

Für alle Frauen ab 15 Jahren, die Interesse an effektiver Selbstverteidigung haben.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Wann:

Jeden Montag ab dem 15.01. – 11.03.2024

von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Wo:

KRAV MAGA realistische Selbstverteidigung Robert-Bosch-Str. 23 in 65582 Diez

Nur:

€ 99,-



Zur Anmeldung und weiteren Infos Code scannen
oder eine Email an:

Email: taktische-selbstverteidigung@gmx.de