



**Trainingsort:**

KRAV MAGA realistische Selbstverteidigung  
Robert Bosch Str. 23 in 65582 Diez  
(Industriegebiet Diez, Nähe Kaiser Backformen/Raiffeisen)

**Telefon:** 0152-54079816

**Email:** [taktische-selbstverteidigung@gmx.de](mailto:taktische-selbstverteidigung@gmx.de)

**Homepage:** <http://www.taktische-selbstverteidigung.com>



## Klimatisierter Trainingsraum



### **KRAV MAGA**

(Realistische Selbstverteidigung)

### **Fit & Safe KIDS**

(Selbstbehauptung & Selbstschutz)

### **Krav Maga Combat**

# Trainingszeiten

<b>KRAV MAGA Kurstag (Fitnesskurs):</b>	Montag 18.30 Uhr- 19.30 Uhr
<b>Krav Maga <u>Beginner 1:</u></b>	Dienstag 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
<b>Krav Maga <u>Beginner 2:</u></b>	Mittwoch 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
<b>KRAV MAGA <u>Combat:</u></b>	Mittwoch 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
<b>KRAV MAGA <u>Technik:</u></b>	Donnerstag 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
<b>FIT &amp; SAFE Kids Junior</b>	Freitag von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Krav Maga Beginner 2 ist nur für Anfänger.

Montag ist Kurstag: Aktuell: KRAV MAGA Fitness mit Elementen aus unserem Wolfstrikesystem.

**Privattraining nach Vereinbarung !**

# Mitgliedsbeiträge

## Die Mitgliedsbeiträge je Teilnehmer betragen:

40,00 €/ im Monat bei einem Trainingstag die Woche und bei einer Vertragslaufzeit von 12 Monaten,

45,00 €/ im Monat bei einem Trainingstag die Woche und bei einer Vertragslaufzeit von 6 Monaten.

Verschiedene 8er Kurse finden immer Montag statt. Kosten 80 Euro

## Hinweis:

**Wer 2mal die Woche trainieren möchte (2 Trainingstage, z. B. Montags und Donnerstag), kann uns dies mitteilen. Hier würde der Mitgliedsbeitrag um 20,00 Euro erhöht unabhängig von der Laufzeit. des Vertrages.**

# Beschreibung

**KRAV MAGA Technik** vermittelt einfache, aber effektive Verteidigungstechniken um sich gegen Angriffe verteidigen zu können. Der Fokus liegt hier insbesondere auf Schlag/- und Tritttechniken, sowie der Verteidigung. gegen Schläge und Tritte. Unterstützt wird das erlernte durch Szenariotraining und Combatives.. Natürlich werden klassische Selbstverteidigungselemente (z.B. Befreiung aus Griffen, sowie Umklammerung, usw..) genauso vermittelt und bereichern bei jedem unserer Teilnehmer den eigenen SV-Werkzeugkasten um auf Gefahrensituationen zu reagieren.

**KRAV MAGA Beginner** ist optimal für Anfänger geeignet. Hier werden Krav Maga Grundlagen vermittelt. Des Weiteren werden einige Fitnessseinheiten von unserem Fitnesskonzept **WOLF-STRIKE** gezeigt. Dies ist eine Mischung aus Kampfsport und Fitness. Es werden Elemente aus dem Krav Core und Krav Kardio eingebaut.

**Krav Maga Kurstag.** Hier finden immer verschiedene 8er Kurse mit unterschiedlichem Schwerpunkte (z.B. Fitness, Frauen SV, Verteidigung mit Hundeabwehrspray, Verteidigung mit Alltagsgegenstände, Partner Protection usw.) statt.

**Krav MAGA Combat** ist eine ideale Ergänzung für alle Kämpfer. Hier werden Kombinationen aus dem Kick-/Thaiboxen und Krav Maga eintrainiert, die man im Kampf und auf der Straße anwenden kann.

**FIT & SAFE Kids** ist ein spezielles Training für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren. Kinder lernen Gewaltprävention, Anti Mobbing in der Schule und sich im Leben durchzusetzen. Ein Schwerpunkt liegt in dem vermitteln von Techniken zur Verteidigung gegen Kinder und die Primärzielschulung für die Verteidigung gegenüber Erwachsenen. Je nach Kurs, werden ausgesuchte Themen behandelt. Die speziell von uns entwickelte FIT & SAFE Ausbildungsmappe mit dem Elternchecker runden das Präventionskonzept ab. Natürlich bauen wir einige Fitnessselemente im Training ein, um die körperliche Entwicklung der Kinder zu fördern.