

SICHERHEITS - SEMINAR



KRAVMAGA



NEIN! NICHT MIT MIR!

**SELBST
BEHAUPTUNG
SELBST
SICHERHEIT**

FÜR jeden AB 15 JAHRE

Kurs für **Selbst - Behauptung
Selbst - Verteidigung**

*Verhalten & Basistraining
Techniken & Hilfsmittel*

Samstag den ----- von 13:00 – 16:00 Uhr

Sonntag den ----- von 10:00 – 13:00 Uhr

Unterschiedliche Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und unter richtiger Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten zu handeln ist das Ziel des Sicherheits-Seminars.

In unserem Seminar steht das Kennenlernen von effektiven Techniken bei verschiedensten Übergriffe im Vordergrund.

Wie z.B. Abwehr gegen Schubsen, Greifen und Würgen oder die Befreiung aus einer Umklammerung.

Das Seminar in unserer **KRAVMAGA-Schule** beinhaltet selbstverständlich auch das Thema Selbstbehauptung sowie Übungen zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, als auch Themen wie Notwehr oder Nothilfe.

Anmeldungen bis zum ----- an Krav.Maga@mail.de oder unter

www.KravMaga-LA.com

ANMELDUNG & INFO´S UNTER
Krav.Maga@mail.de
HENRY +49 (0) 178 777 5 888

*Das SEMINAR findet an 2 vorgegebenen Tagen mit
insgesamt 6 Stunden statt, incl. Arbeitsmaterialien,
Getränke und Guter Laune.*