



Krav Maga

Introduktionskurs

realistiskt självförsvar för kvinnor



Stockholm Krav Maga Center arrangerar en fördjupad introduktionskurs i realistiskt självförsvar för kvinnor fördelad på 5 separata tillfällen under hösten.

Träningen omfattar

- Försvar mot obeväpnade attacker
- Försvar mot beväpnade hot
- Försvar stående
- Försvar liggande
- Konflikthantering
- Teori & Taktik
- Bruk av vanligt förekommande föremål
- Försvar mot vanligt förekommande attacker och hot (bortförande, våldtäkt etc)

Kursen innehåller stress- och scenarioträning

Pris 2 100 SEK

Priset inkluderar

- Unik träning
- Träning inomhus på gym
- Träning utomhus på asfalt eller gräs
- Olycksfallsförsäkring
- T-shirt
- Grenskydd
- Skriftligt teorimaterial

Träningen hålls lördagar i våra centralt belägna lokaler på Gästrikegatan 11.

Kursen hålls följande datum:

2009-09-26 16.00 - 18.00
2009-10-03 16.00 - 18.00
2009-10-10 16.00 - 18.00
2009-10-17 16.00 - 18.00
2009-10-24 16.00 - 18.00

Aldergräns 18 år (16-17 år i målsmans sällskap)

10 timmars träning på 5 dagar!

Anmälning senast 2009-09-21

För mer information

0709 - 10 84 45

INFO@KRAV-MAGA.NU

WWW.KRAV-MAGA.NU