



Krav Maga

Introduktionskurs

realistiskt självförsvar för kvinnor



Stockholm Krav Maga Center arrangerar en unik introduktionskurs i realistiskt självförsvar för kvinnor fördelad på två ihophörande tillfällen under våren. Fokus är kvinnospecifika situationer och övergrepp.

Träningen omfattar

- Försvar mot obeväpnade övergrepp
- Försvar mot beväpnade övergrepp
- Försvar stående
- Försvar liggande
- Konflikthantering
- Teori & Taktik
- Tips & Trick

Kursen innehåller stress- och scenarioträning.

Pris 800 SEK

Priset inkluderar

- Unik träning
- Träning inomhus
- Träning utomhus (om vädret tillåter)
- Lån av träningskydd
- Skriftligt teorimaterial



Kursen genomförs lördagar i våra centralt belägna lokaler på Gästrikegatan 11.

Kursen hålls följande datum:

2014-03-29 10.00 - 12.30, 13.30 - 17.00

2014-04-12 10.00 - 12.30, 13.30 - 17.00

Åldergräns 18 år (16 år i målsmans sällskap).

12 timmars träning på 2 dagar!

Anmälning senast 2014-03-14.

Medtag träningskläder och gymnastikskor för inomhusbruk samt vattenflaska.

För mer information

070 - 910 84 45

LEILA@KRAV-MAGA.NU

WWW.KRAV-MAGA.NU

STOCKHOLM
KRAV MAGA
CENTER