



Duisburg Wedau

Krav Maga

Seminar-Nr.: 16-24

Selbstverteidigung mit einfachen Techniken:

Gibt es schon mal doofe Situationen im Alltag oder Beruf, in denen du dich unsicher fühlst? Krav Maga ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, das dir mit einfachen Techniken hilft, effektiv auf körperliche Angriffe zu reagieren. Dabei spielt es keine Rolle, wie viel Kraft du hast oder wie groß du bist. Die Techniken beruhen auf natürlichen Körperbewegungen und Reaktionen. Viele Verteidigungsformen sind schnell zu erlernen und können unmittelbar bei Angriffen genutzt werden.

Sei gespannt auf:

- Selbstverteidigung
- effektiven Einsatz von Techniken
- Funktionsweisen von Krav Maga

Referentin

Freya Geßner

Lizensierte Krav Maga-Trainerin

Facts

Wann 23.11.2024
10:00 - 16:00 Uhr

Wo Jugendherberge
Duisburg
Sportpark
– Fitnessraum
im EG –
Kruppstr. 9
47055 Duisburg
Wedau

Leistungen

Seminarprogramm,
Zertifikat

Kosten

Mandatsträger/innen
und Mitglieder **20,00€**

Nicht-Mitglieder **60,00€**

[JETZT ANMELDEN](#)