



Krav Maga Workshop

Basics der Selbstverteidigung

Teilnahme (ab 16 Jahren) ohne Vorkenntnisse möglich!

Effektiv, schnell und einfach zu erlernende **Selbstverteidigung** auf der Basis von Krav Maga!

Inhalte unter anderem:

- Prävention und Vermeiden von Gefahrensituationen
- Verteidigung gegen Halten, Greifen, und Würgeangriffe
- Einfache und effektive Schlagtritt-Techniken
- Verteidigung am Boden
- Szenariotraining und Ausüben der erlernten Techniken unter Stress

Kursbeginn: **Sonntag, 5. Mai 2019**

Uhrzeit: **10:00 - 16:00 Uhr**

In der Sporthalle Eberdingen

(Anfahrtsbeschreibung unter www.contact-selfdefence.de)

Kosten: **EUR 49,00** (für Vereinsmitglieder VfB Eberdingen EUR 39,00)

Das erfahrene Contact-Coachingteam freut sich auf Deine Anmeldung!



in Kooperation mit



contactselfdefence@gmail.com

www.contact-selfdefence.de



 ContactSelfDefence  #ContactSelfDefence