

# KRAV MAGA

## BASIC I

---

### BASIC I

**08.06.2015**



**Seminarinhalte:**

Allgemeine Grundtechniken wie z.B. Stand und Schritte, grundlegende Schlag-/Tritt- und Abwehrtechniken, sowie Handbefreiungen, Pratzentraining, Drilling, Sparring und Mugging  
Die Seminare sind in sich abgeschlossen.

**Zeit:**

Samstag jeweils von 11:00 – 18:00 Uhr

**Ort:**

ACADEMY  
Maxstraße 23a  
22089 Hamburg

**Kosten:**

55€  
Mitglieder EKMO/ Krav Maga Germany 45 €

**Anmeldung und Information:**

office@kravmaga-germany.de

*Krav Maga ermöglicht es Dir, schnell und effektiv mit Konfliktsituationen umzugehen.  
Es kombiniert realistische Selbstverteidigung mit einem effektivem Ganzkörpertraining.  
Erste Erfolge sind schnell erkennbar.  
Unser einzigartiges Trainingskonzept lässt Dich in Konflikten, auch unter Stress, gezielt agieren.*