

# Selbstbehauptungskurs für Frauen "Krav Maga"

Warum Krav Maga? Krav Maga ist eine effektive Methode der Selbstverteidigung, die auf natürlichen Bewegungen und Instinkten basiert. In unserem Kurs lernst du, wie du dich in verschiedenen Situationen behaupten kannst und Techniken zur Selbstverteidigung anwendest.

## Was erwartet dich?

- Grundlagen der Selbstverteidigung - Techniken zur Abwehr von Angriffen - Verbesserung von Selbstbewusstsein und Körperkontrolle -

**Wann:** Sonntag, 07.04.2024

**Uhrzeit:** 10:00 – 15:00 Uhr

**Wo:** Sportverein SV H-U Olivastrasse 2, 24558 Henstedt Ulzburg

**Mitbringen:** - Sportkleidung - Turnschuhe - Getränk und Snack für die Pause -

**Kursgebühr:** 10 €

**Anmeldung:** Um teilzunehmen, melde dich bitte bis zum 01.04.2024 verbindlich an.

**Telefon:** 0160 980 76 852

**E-Mail:** [segeberg@mail.weisser-ring.de](mailto:segeberg@mail.weisser-ring.de)

*Hinweise: Der Kurs findet im Sportverein SV H-U statt.*

*Bitte sei pünktlich, damit wir den vollen Kurs nutzen können.*

*Teilnehmer sollten gesundheitlich in der Lage sein, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.*

Wir freuen uns auf einen lehrreichen und motivierenden Tag mit dir!



**KRAV  
MAGA  
ELITE**