

Kosten?

Aufnahmegebühr (einmalig) 30 EUR / Person

Jahresgebühr unter 18 Jahren / Person

Mitgliedsbeitrag 120 EUR / Jahr

Verbandsgebühr 14 EUR / Jahr

Bearbeitungsgebühr 1,50 EUR / Jahr

Gesamt 135,50 € / Jahr

Jahresgebühr ab 18 Jahren / Person

Mitgliedsbeitrag 180 EUR / Jahr

Verbandsgebühr 14 EUR / Jahr

Bearbeitungsgebühr 1,50 EUR / Jahr

Gesamt 195,50 € Jahr

Kontakt?

Maurizio Ferri

Email: info@krav-maga-team-niederrhein.com

www.krav-maga-team-niederrhein.com

Krav Maga Polizeisportverein Duisburg



Gewalt ist brutal, bedrohlich und unberechenbar.

Lerne Gefahren zu erkennen und extreme Situationen zu meistern.

Theorieelemente auf Basis von Live Videos

Was ist Krav Maga?

Das Wort „Krav Maga“ kommt aus dem hebräischen und bedeutet "Kontaktkampf". Entwickelt wurde Krav Maga in Israel um seine Soldaten schnell kampffähig zu machen. Es ist somit keine Kampfsportart oder Kampfkunst, sondern ein Selbstverteidigungssystem. Hierbei werden gezielt natürliche Reflexe genutzt um die Techniken schnell erlernbar zu machen.

Krav Maga zeichnet grobmotorische Techniken aus, die auch in Hochstressphasen abrufbar sind. Im Training wird kontinuierlich an dem "Mindset", dem Kampfgeist gearbeitet, da dieser elementar ist um gefährliche Situationen zu überstehen.

Wie?

Wir trainieren in der Halle, stellen aber auch Szenarien unter realitätsnahen Bedingungen, z.B. auf der hell erleuchteten Straße, dem dunklen Parkplatz, oder unter diversen Witterungsbedingungen nach. Je vielfältiger die Konditionierung desto sicherer werden wir das Gelernte in einer realen Situation abrufen können. Wir präsentieren in unregelmässigen Abständen, speziell auf die Trainingsinhalte abgestimmte Beamerpräsentationen.

Wer?

Maurizio Ferri, 44 Jahre

4. DAN Ju-Jutsu

Krav Maga Europe Germany / Lead Instructor Germany

> 25 Jahre Erfahrung in diversen Selbstverteidigungssystemen

Was bringst Du mit?

Ein Alter von min. 16 Jahren! Sportsachen, Hallenschuhe und die Bereitschaft sich intensiv mit Selbstverteidigung auseinander zu setzen.

Wann und Wo?

Mo 20:00 - 21:30 Uhr Gartsträucherstraße 54 | D - 47137 Duisburg

Do 20:00 - 22:00 Uhr Klosterstraße 18 | D - 47051 Duisburg

Was Krav Maga einzigartig macht?

Krav Maga verinnerlicht in unseren Augen wie kein anderes System, taktische Elemente mit konsequenter Selbstverteidigung. Körperliche Einschränkungen bei der Adrenalinausschüttung werden hier genauso thematisiert, wie das Erkennen von möglichen Gefahren. Krav Maga will nicht schön sein in den Bewegungen, Krav Maga ist effektiv. Krav Maga ist ein offenes System und wir behalten uns in diesem Zusammenhang vor, auch Techniken zu unterrichten, die nicht dem klassischen Krav Maga entstammen aber trotzdem unter Hochstress funktionieren.



Weitere Infos siehe
Rückseite!

Sei vorbereitet!

Sei kein Opfer!

**Der Mensch ist entweder Opfer seines Schicksals
oder Meister seiner Bestimmung,
Herbert Spencer 1820-1903**