



# Krav Maga für Jugendliche

Wir erweitern unser Kursangebot:

Ab dem 11. März 2025 gibt es immer am

**Dienstag und Donnerstag von 16.45 – 17.45 Uhr**

## **Jugend-Krav Maga**

unter der Leitung von Jan Gromann

(Krav Maga Full Instructor).

Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, das leicht zu erlernen und äußerst effektiv in der Anwendung ist. Ziel ist es, sich mit wenigen einfachen Bewegungsmustern gegen verschiedene Bedrohungen verteidigen zu können. Dabei wird auch mit Stresstraining gearbeitet, um realen Gefahrensituationen möglichst nahe zu kommen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene ab 11 Jahren und setzt keine Vorkenntnisse voraus.