

DUNKLE GASSEN, DÜSTERE GESTALTEN UND DAS SCHLECHTE GEFÜHL IM BAUCH!

KENNST DU
DAS AUCH?



24.9.



KRAVMAGA-ALLGAEU.DE

DANN KOMM' ZUM STAY AWAY SEMINAR*

der **INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION (IKMF)** – ein speziell für Frauen ausgelegtes **Krav Maga Selbstverteidigungsprogramm** aus Israel.

Dieses Programm ist weltweit erfolgreich und hat bereits über 100.000 Frauen erreicht. Unterrichtet wird nur von speziell zertifizierten Instruktoren.

Hier lernst Du mit körperlichen Angriffen, meist physisch überlegener Gegner, zurecht zu kommen. Darüber hinaus trainieren wir auch Deine mentale Einstellung, Dein Selbstbewusstsein und helfen Dir, die instinktiven Alarmsignale Deines Körpers richtig zu deuten.

EFFEKTIVE LÖSUNGEN IN REALITÄTSNAHEN SZENARIEN!

Wir zeigen Dir effektive Techniken aus dem Krav Maga – dem Original der IKMF. Einfach zu erlernen, effektiv in der Wirkung und im Ernstfall schnell abrufbar.

Trainiert werden reale Bedrohungslagen. Unter Stressbedingungen kannst Du Dich direkt vom Erlernten überzeugen!

Das Stay Away Seminar ist für Frauen jeden Alters und Fitness-Levels geeignet. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Geleitet wird das Seminar von Manuel, IKMF Instructor Graduate 1, Instructor für Civil Defense & STAY AWAY (Women Selfdefense System)

SEMINAR-INHALT:

- **Kommunikation Mann – Frau**
- **Gefahren frühzeitig erkennen und vermeiden**
- **Richtiges Verhalten bei Übergriffen**
- **Effektive Techniken zur Abwehr und Verteidigung**
- **Verhalten nach dem Angriff**

WER?

- **WOMEN ONLY!!! Frauen ab 16 J.**
- **Krav Maga-Instruktoren: w/m**

BITTE MITBRINGEN:

bequeme Sportkleidung / Sportschuhe / ausreichend Getränke und Snacks / Körperliche Gesundheit
(kleinere Handicaps bitte vorab mit uns abklären, bei einer vorliegenden Schwangerschaft nur nach ärztlichem Rat)

KOSTEN INKL. SEMINAR-ZERTIFIKAT:

- € 55,- ■ € 50,- ermäßigt**
- € 45,- für IKMF-Mitglieder

Vorüberweisung. Bankverbindung wird nach Anmeldung mitgeteilt.

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL.

**SEI PRÄVENTIV!
LASS DICH NICHT UNVORBEREITET
ÜBERRASCHEN!**

SAMSTAG, 24. SEPT. 2022

14.00 UHR (DAUER: CA. 3-3,5 STD.)

GRÜNTENSTR. 5 (UG), 87527 SONTHOFEN

