



KRAV MAGA MAOR / MAOR ISRAELI SELF DEFENSE / SELBSTVERTEIDIGUNG

(ab 16 Jahren, für alle Stufen geeignet)

CORE TRAINING

- Findet mehrmals jährlich statt, jeweils Samstag oder Sonntag, 13:00 – 16:00 Uhr
- Wir trainieren/verinnerlichen Abwehrtechniken gegen eine oder mehrere Angriffspersonen
- Wir trainieren das MAOR Israeli Self Defense 7-Level Programm und dessen Anwendung
- Training, Anwendung, Drills, Repetition, Prüfungsvorbereitung, etc.

Ort: Webereistrasse 66, Adliswil (UG-Trainingsraum Ballettschule Elena Abramova)
-> Ausnahme: Das CORE Training vom 28.11.2026 findet in Winterthur statt

Daten: www.closecombat.ch/index.html#events

Unsere Preise

- CORE TRAINING: CHF 70 (Member: CHF 50, Partner: CHF 63)

Was noch?

- Bitte Online-Anmeldung (<https://forms.gle/Lozkciamag8wQpk17>) ODER Anmeldeformular (https://www.closecombat.ch/pdf/Anmeldung_CLOSECOMBAT.pdf) per Mail an office@closecombat.ch bis **spätestens 10 Tage vor dem Kurs – erreichen wir die Mindestbelegung nicht, kann der Kurs abgesagt werden**
- Empfohlen: lange Trainingshose, T-Shirt mit kurzen oder langen Ärmeln (keine Tank- oder Spaghetti-Shirts!)

Februar 2026 / LC