



KRAV MAGA MAOR / MAOR ISRAELI SELF DEFENSE / SELBSTVERTEIDIGUNG

(ab 16 Jahren, für alle Stufen geeignet)

SELF DEFENSE DRILLDAY

- Findet mehrmals jährlich statt, jeweils Samstag oder Sonntag, 12:30 – 16:30 Uhr
- Wir trainieren/verinnerlichen Abwehrtechniken gegen eine oder mehrere Angriffspersonen.
- Schwerpunkt liegt in der Wiederholung, nicht in der Übungsvielfalt

7-LEVEL TRAINING

- Findet mehrmals jährlich statt, jeweils Samstag, 12:30 – 14:30 Uhr
- Wir trainieren das MAOR Israeli Self Defense 7-Level Programm
- Training, Repetition, Prüfungsvorbereitung, etc.

Ort: Kaisho Budo Akademie Zürich
Limmattalstrasse 308, 8049 Zürich (www.kaishobudoakademie.ch)
Tram 13 & Bus 80 bis Winzerstrasse oder Wartau

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

Unsere Preise

- SELF DEFENSE DRILLDAY: CHF 80 (Member: CHF 60)
- 7-Level Training: CHF 60 (Member: CHF 40)

Was noch?

- Anmeldeformular (https://www.closecombat.ch/pdf/Anmeldung_CLOSECOMBAT.pdf) bitte 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!)
- In der Kaisho Budo Akademie trainieren wir auf Matten (keine Turnschuhe)

29.12.2024/LC