



KRAV MAGA MAOR / SELBSTVERTEIDIGUNG

(ab 16 Jahren, für alle Stufen geeignet)

SELF DEFENSE DRILLDAY

- Findet ca. 4x jährlich statt, jeweils Samstag, 12:30 – 16:30 Uhr
- Wir trainieren/verinnerlichen Abwehrtechniken gegen eine oder mehrere Angriffspersonen.
- Schwerpunkt liegt in der Wiederholung, nicht in der Übungsvielfalt

KM+Intensivtraining

- Findet ca. 4x jährlich statt, jeweils Samstag, 12:30 – 14:30 Uhr
- Wir trainieren das Krav Maga Maor 7-Level-Programm
- Training, Repetition, Prüfungsvorbereitung, etc.

Ort: Asia Sport Center, Culmannstrasse 56, 8006 Zürich (www.asc.ch)

Tram 9 & 10 bis Winkelriedstrasse; keine eigenen Kundenparkplätze vorhanden

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

Unsere Preise

- SELF DEFENSE DRILLDAY: CHF 70 (Member: CHF 60)
- KM+Intensivtraining: CHF 45 (Member: CHF 35)

Was noch?

- Anmeldeformular (https://www.closecombat.ch/pdf/Anmeldung_CLOSECOMBAT.pdf) bitte per Mail an info@closecombat.ch bis **spätestens 10 Tage vor dem Kurs**
- Empfohlen: lange Trainingshose, T-Shirt mit kurzen oder langen Ärmeln (keine Tank- oder Spaghetti-Shirts!)
- Im Asia Sport Center trainieren wir barfuss auf Matten

01.10.2020/LC