

## Betriebssport in der Commerzbank

# Krav Maga

Alexander Levin, Instructor



## Die israelische Selbstverteidigung

(hebräisch: Kontaktkampf)

Ein wenig auf unsere Bedürfnisse modifiziert, ist diese moderne Form der Selbstverteidigung eine ideale Methode des Selbstschutzes. Geeignet für Personen aller Altersgruppen und unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen. Krav Maga besteht aus verschiedenen körperlichen Techniken zur Selbstverteidigung, wobei es uns auch besondere mentale Eigenschaften vermittelt, die der Stärkung des Selbstvertrauens und des Kampfgeistes dienen. In den realistischen Übungseinheiten des Krav Maga werden ganz bewusst Methoden verwendet, die den Stress eines echten Angriffs simulieren. Damit werden wir auf die Realität der Selbstverteidigung im Ernstfall vorbereitet.



Wo kann ich mitmachen ?

**montags 18:30-20:30h Clubhaus der Germania  
Spiegelsaal**



Was Sie mitbringen sollten

... ist eine gewisse Begeisterung für anstrengendes Training. Darüber hinaus eine lange Trainingshose, ein T-Shirt und Sportschuhe (Hallenschuhe oder vergleichbare). Eine Flasche Wasser für den Energiehaushalt ist ebenfalls ein Muss. Umkleiden und Duschen finden Sie im 1.UG.

### Kontaktdaten

Per Mailbox direkt auf der Internetseite.