BSG COMMERZBANK
FRANKFURT/MAIN

19.10.2023

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.

KRAV MAGA

Wo kann ich mitmachen ?

Montag 18:30-20:30h Allianz Sportanlage

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. Duschen sind vorhanden.

Kontaktdaten

Jan Emling	Tel +49 69 9353 46183	jan.emling@commerzbank.com
Peter Russell	Tel +49 69 136 46206	peter.russell@ommerzbank.com