



## KRAV MAGA – Grundlagenkurs

### ► Was?

Krav Maga (KM) ist ein **praxiserprobtes Selbstverteidigungssystem**, welches Techniken & Taktiken aller wesentlichen Kampfkünste in sich vereint.

KM zeichnet sich durch einfache, effiziente und effektive Techniken aus. Daher sind **KM Grundkenntnisse schnell von jedermann/-frau zu erlernen**.

Das ganzheitliche Training umfasst: Deeskalationstaktiken; Bewegungslehre; Abwehr- und Befreiungstechniken; Schlag-, Tritt-, Wurf-, Hebel-Techniken; Bodenkampf; Waffenabwehr; Stress-Drills, Szenario-Training, Sparrings, Redman-Training, Kraft-/ Ausdauertraining, Dehnübungen etc.

### ► Warum?

Schnelles Erlernen interdisziplinärer Selbstverteidigungstechniken i.R.d. gesetzl. Verhältnismässigkeit, Verbesserung der physischen & mentalen Fitness (Bsp. Selbstbewusstsein/-kontrolle, Stressresistenz, verkürzte Reaktionszeit bei Notwehr /-hilfe, etc.) und viel Spass & Abwechslung!

### ► Für Wen?

Frauen & Männer (ab 18 J.); ohne Vorkenntnisse.

### ► Wer sind wir?

Unser Dojo18 ist eine Karateschule, welche werteorientierte Kampfkünste und interdisziplinäre Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Leiter ist Sensei Antonio Del Gaizo (5.Dan Shorin-Ryu).

### ► Wo / Wann?

Unser Dojo18 befindet sich in der Breitstrasse 18, 8302 Kloten (Nähe Kolping Arena).

Jeden Dienstag um 20:15 - 21:45 Uhr (10 Lektionen).

Starttermine für Grundlagenkurse (4 pro Jahr) werden auf unserer Website angekündigt.

Für Vereine, Firmen und andere Gruppen bieten wir separate Termine n. Vereinbarung an.

### ► Wie anmelden?

Per Email: [info@dojo18.ch](mailto:info@dojo18.ch), Tel.: 044 814 2010 / Nat.: 079 431 9563, [www.dojo18.com](http://www.dojo18.com).

