



W Iławie startuje Krav Maga. Pierwszy trening będzie połączony z pokazem

data aktualizacji: 2015.08.26



Szkoła samoobrony Sparta Krav Maga zaprasza na pierwszy trening grupy początkującej w nowym sezonie treningowym, który połączony będzie z krótkim pokazem i zapisami. Odbędzie się on w piątek, 11 września, o godzinie 18:30 w sali sportowej przy Powiatowym Szpitalu w Iławie.

Krav Maga w języku hebrajskim oznacza "walkę wręcz" i jest nowoczesnym i praktycznym systemem samoobrony, który charakteryzuje się prostotą, łatwością przyswajania i wysoką skutecznością. Techniki Krav Maga oparte są na naturalnych odruchach obronnych, które doskonalone są w czasie treningu tak, aby w sytuacji realnego zagrożenia napadnięty nie dał się zranić i zadziałał najwcześniej, jak to możliwe. Duży nacisk kładziony jest na walkę z agresorem uzbrojonym w nóż lub inne narzędzie oraz obronę przed kilkoma napastnikami. Na treningach można nauczyć się nie tylko szybko reagować, ale także prawidłowo oceniać zagrożenie, bronić się adekwatnie do ataku, kontrolować swoje emocje i przede wszystkim unikać konfliktów.

Na treningi grupy początkującej w Iławie zaprasza szkoła samoobrony Sparta Krav Maga. Pierwsze

spotkanie, połączone z pokazem umiejętności trenerów i zapisami, odbędzie się w sali sportowej przy Powiatowym Szpitalu w Iławie (ul. Asnyka 3B) w piątek, 11 września, o godzinie 18:30. Należy wziąć ze sobą wygodny strój treningowy, buty na zmianę i butelkę wody. Ze względów organizacyjnych ilość miejsc jest ograniczona, rezerwacje są przyjmowane pod numerem telefonu 886 -323-251.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/49500-w-ilawie-startuje-krav-maga-pierwszy-trening-bedzie-polaczony-z-pokazem>