



IKMF.NL

Kijk voor alle
Krav Maga sportscholen en
gediplomeerde instructeurs
op www.ikmf.nl



Krav Maga is een vecht- en zelfverdedigingssysteem ontwikkeld in Israël

Kenmerken:

- gebaseerd op instinctieve reacties
- snel aan te leren en makkelijk te onderhouden
- effectief en efficiënt
- in de praktijk getest op straat- en in oorlogssituaties



KRAV MAGA



NU IN ALKMAAR ÉN HOORN

KOM LANGS VOOR EEN GRATIS PROEFLES

Locatie Alkmaar:

Jan Arentsz college
Mandenmakerstraat 11, 1825 BB Alkmaar

Locatie Hoorn:

Sportcentrum Hoorn
Holenweg14a, 1624 PB Hoorn



Wat kunt u in de lessen verwachten:

- degelijke, uitgebreide warming-up
- conditietraining
- krachtoefeningen en stretching
- scenariotraining en drills
- grondvechten en sparring
- technieken bij:
 - verwurgingen, headlocks en bearhugs
 - aanvallen op de grond
 - stokken en messen
 - vuurwapens (kunststof)

WWW.KRAVMAGA-ALKMAAR.NL
WWW.KRAVMAGA-HOORN.NL