

Unieke Krav Maga Workshop: Women Only!

Krav Maga Noord-Holland, in de regio bekend vanwege de lessen Krav Maga in Hoorn, organiseert in samenwerking met Krav Maga Global Nederland een Krav Maga workshop alleen voor vrouwen! De workshop biedt vrouwen de kans om op een sportieve manier kennis te maken met de meest efficiënte vorm van zelfverdediging. De drie uur durende workshop wordt op 15 oktober 2011 gehouden in Sportcentrum Hoorn, Holenweg 14a in Hoorn en begint om 13.30 uur. De workshop wordt gegeven door KMG Instructeur Gracia Ho-Asjoe, de hoogst gegradueerde vrouw (Expert 1) in Nederland. Gracia is tevens de enige vrouwelijke Krav Maga Combat & Fighting Instructor in de wereld.

Krav Maga is Hebreeuws voor contactgevecht en werd ontwikkeld door wijlen Imi Sde-Or Lichtenfeld. Imi schreef het officiële Israëlische legerhandboek voor man-tot-mangevechten. In 1964 verliet hij de militaire dienst. Maar hij bleef de instructeurs van Krav Maga, zowel bij het leger als bij veiligheidsdiensten, begeleiden. Hij spande zich bovendien in om Krav Maga te verbeteren, te verfijnen en toe te spitsen op de behoefte van burgers. Krav Maga is een moderne, praktische en beproefde wijze van zelfverdediging, zorgvuldig toegesneden op de huidige agressie in de wereld. Kenmerkend is de logische benadering van zelfverdediging en gevechtssituaties. Na een korte periode van instructie kan een vrij hoog peil bereikt worden. Krav Maga werd zorgvuldig ontwikkeld, voor een breed publiek. Daarom is het te gebruiken voor burgers, leger, justitie en beveiligers, mannen en vrouwen, jong en oud.



De kenmerken van Krav Maga technieken zijn:

- gebaseerd op natuurlijke en instinctieve reacties;
- daardoor door iedereen snel aan te leren en makkelijk te onderhouden;
- effectief en efficiënt;
- in de praktijk uitvoerig getest op straat en in oorlogssituaties.

Tijdens de Women Only Workshop worden de volgende onderdelen getraind:

- het herkennen van gevaar en erop reageren;
- voorkomen of verdedigen van vastpakken, verwurgingen of omvattingen, stand of op de grond;
- gebruik maken van dagelijkse voorwerpen;
- bedreigingen en aanvallen met of zonder wapens;
- meerdere aanvallers of aanvalsters.



Krav Maga is een eenvoudig aan te leren en effectief zelfverdedigingssysteem. Het is niet leeftijdgebonden en een sportieve achtergrond is niet vereist. Wel een flinke dosis enthousiasme en inzet. Iedere vrouw vanaf 16 jaar kan deelnemen, lid of geen lid!

De kosten voor deze workshop zijn € 30,00. Om zeker te zijn van een plaats kun je nu al opgeven. Voor deze workshop is vooraf aanmelden verplicht. Deelname is alleen mogelijk na inschrijving. Bij het bereiken van het maximum aantal deelnemers, sluit de inschrijving. Meld je dus snel aan via info@kravmaga-alkmaar.nl of via 06-47031667.

Wil je eerst meer informatie, kun je kijken op www.kravmaga-noordholland.nl mailen naar info@kravmaga-alkmaar.nl of bellen met 06-47031667.