



**zondag 17 april 2011
13.30 - 16.00 uur**

Workshop Krav Maga in Budocentrum Julianadorp

Zondag 17 april 2011 organiseert Krav Maga Noord-Holland een beginnersworkshop Krav Maga in Budocentrum Julianadorp. De workshop wordt van 13.30 – 16.00 uur gegeven en heeft als thema: Bevrijden uit verwurgingen in diverse stadia bij een frontale aanval. Deelname is mogelijk voor iedereen van 17 jaar en ouder

Krav Maga is wereldwijd het snelst groeiende zelfverdedigingsstelsel. Het werd oorspronkelijk ontwikkeld voor het Israëlijs leger en de veiligheidsdiensten en heeft sindsdien de belangstelling verworven van militairen, speciale eenheden, wetshandhavers, burgers en beroemdheden overal ter wereld. Het is gebaseerd op eenvoudige bewegingen en instinctieve reacties. Het is zodanig ontwikkeld dat de meest praktische zelfverdediging in de kortst mogelijke tijd kan worden aangeleerd.

Informatie en aanmelden

Je kunt je aanmelden via www.kravmaga-noordholland.nl, info@kravmaga-alkmaar.nl of via telefoonnummer 06-47031667. Er zijn 40 plaatsen beschikbaar.

Kosten workshop, met gratis T-shirt:

- **Leden Krav Maga Noord-Holland: € 15,00**
- **Leden Budocentrum Julianadorp: € 15,00**
- **Niet-leden: € 20,00**

Agenda overige workshops

21 mei Sportcentrum Hoorn, 13.30 – 16.00 uur

Beginners en gevorderden

Thema: Mes- en pistoolbedreigingen

19 juni

Café de Flight Alkmaar, 13.30 – 16.00 uur

Beginners en gevorderden

Thema: Krav Maga in de kroeg