

## Nieuw in Alkmaar: “Reality based selfdefense training” voor tieners

Dinsdag 29 maart a.s. start Krav Maga Noord-Holland met op hedendaagse realiteit gebaseerde zelfverdediging voor tieners. De trainingen worden elke dinsdag en vrijdag gegeven van 17.45 tot 18.45 uur. De eerste training op dinsdag 29 maart is een gratis proefles. Er wordt getraind in een sportzaal van het Jan Arentsz College, Mandenmakerstraat 11 in Alkmaar.

De technieken die je leert, zijn gebaseerd op eenvoudige bewegingen en instinctieve reacties. Dat zijn de reacties, die je van nature al hebt. De technieken zijn oplossingen voor gewelddadige problemen uit de hedendaagse realiteit. Met de hedendaagse realiteit bedoelen we vechtpartijen en bedreigende situaties op straat, in het uitgaansleven of bijvoorbeeld het openbaar vervoer. Ze zijn zodanig ontwikkeld dat je ze in de kortst mogelijke tijd kunt leren.

We leren je te functioneren onder de stress en de shock van een plotselinge, gewelddadige confrontatie. Je leert je te verdedigen tegen verwurgingen, omvattingen, headlocks en aanvallen op de grond en tegen aanvallen met wapens, zoals messen en stokken. Ook leer je om jezelf te redden in een situatie met meerdere aanvallers.

Iedereen, jongens en meisjes in de leeftijdsgroepen van 12 t/m 14 jaar en 15 t/m 17 jaar, kan deelnemen aan de trainingen in de sportzaal van het Jan Arentsz College. Achttienjarigen kunnen deelnemen in de groepen voor volwassenen. Voor het complete aanbod aan trainingen, die op verschillende locaties worden gegeven, kun je terecht op [www.kravmaga-noordholland.nl](http://www.kravmaga-noordholland.nl).



### Informatie en aanmelden

Maak kennis met ‘Reality based Selfdefense training voor tieners’ en meld je aan door een mail te sturen met je gegevens aan [info@kravmaga-alkmaar.nl](mailto:info@kravmaga-alkmaar.nl). Je ontvangt een e-mail met alle informatie die je nodig hebt. De eerste les is een gratis proefles. Aanmelden is verplicht. Wil je meer informatie, kun je op de website terecht [www.kravmaga-noordholland.nl](http://www.kravmaga-noordholland.nl). Je kunt ook bellen met Marco van Breemen, 06-47031667.