

## Krav Maga for Women only Seminar

---

**Maximal 16 Plätze / ab 16 Jahren / 49 €**

---

### Inhalt:

- Angriffsziele am menschlichen Körper
- Schlag- und Trittraining
- Befreiung aus Würgeangriffen
- Befreiung aus Umklammerungen
- Mental Training
- Verteidigung aus der Bodenlage
- Abbau von Schlaghemmung am Vollschutzanzug
- Einsatz von Alltagsgegenständen
- Hintergrundinformationen (Recht, Statistik, Verhaltensregeln, Angst & Adrenalin . . .)

### Referent:

Julia Reh (Graduate 3) (Krav Maga Instructor Civil, Women und Kids)

### WO:

Oyakata Kampfsportakademie  
Hindenburgstr. 50, 85057 Ingolstadt

### WANN:

Samstag, 16. März 2019, Uhrzeit: 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

### Anmeldung:

Email: [info@oyakata.de](mailto:info@oyakata.de) oder Telefon: (0841) 142 85 98

### Anmeldeinformationen:

Name / Vorname, Geb. Datum, Telefonnummer, E - Mail.

Durch die Anmeldung erkläre ich mich mit den unten genannten Punkten einverstanden.

Ich akzeptiere dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt.

Ich akzeptiere dass jegliche Haftung ausgeschlossen ist.

Ich habe die Oyakata GmbH Datenschutzverordnung und AGB's gelesen und bin damit einverstanden.

Ich bin gesundheitlich für die Teilnahme am Trainingslehrgang geeignet.