



Krav Maga Fit

Fitness x Selbstverteidigung

Unser abwechslungsreiches, intensives Ganzkörper-Workout verbindet funktionelle Fitnessübungen mit effektiven Krav-Maga-Skills.

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit.

Der Schwerpunkt liegt auf einem hohen Spaß- und Belastungsfaktor: kurze Intervalle, wechselnde Übungen und realitätsnahe Krav-Maga-Techniken sorgen für Spannung & Action.

Kurs: Krav Maga Fit
Zeit: Mittwochs von 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Kleine Sporthalle Fleher Str. 213
Beginn: 5.11. 2026 (Ende 17.12.2026)
Dauer: 7 Einheiten
Preis: 5,- €/Einheit
(Zahlung bis spätestens vor 3. Einheit)
Anmeldung: per Mail an Thomas.Rauh@tusa06.de

**Für Anfänger:Innen
und Fortgeschrittene!**



Andreas Kaden
Krav Maga Trainer