

## KRAV MAGA VMM SVÁBHEGYEN!!!

A kezdet mindig nehéz, de ha nem szánod el magad mindig csak egy helyben fogsz toporogni. Itt az alkalom, hogy valami újat tanulj! Védd meg magad, védj meg másokat!

A Krav Maga VMM egy olyan utcai technikával ruház fel, amit éles szituációban gondolkodás nélkül fogsz tudni alkalmazni, nem mellesleg az önbizalmadat is megerősíti és olyan szintre emeli, amit a hétköznapi életben is tudsz kamatoztatni.

Az instruktor bemutatkozása:

Kaptás Bélának hívnak. Három gyermek édesapja vagyok. Mióta rátaláltam a Krav Magára, azóta szívvel lélekkel üzöm e sportot. Ezt megelőzően évekig Muay Thai-ot tanultam (Thai box). A Krav Maga szeretetét, illetve a felnőtt és gyermek instruktor diplomámat Hámori Péternél szereztem, aki Magyarországon elsőként vizsgázott le és szerzett instruktor diplomát az izraeli Alain Cohennél, aki a világ legelismertebb Krav Maga oktatója. Jelenleg gyerek és felnőtt oktatással foglalkozom a Krav Maga VMM Utcai Önvédelem csapatában. Célom: minél több gyermeknek átadni a megszerzett tudásomat, megszerettetni velük e sportágat, hogy elejét vegyék a napjainkban egyre sűrűbben előforduló bántalmazásoknak. Nem a verekedésre, hanem a saját és társaik védelmére ösztönözzük a tanulóinkat. Segítünk a konfliktus helyzetek békés megoldásában és igyekszünk mentálisan is felkészíteni a gyerekeket az esetlegesen felmerülő helyzetekre.

Jelentkezz bármely elérhetőségen és gyere el az INGYENES bemutató edzésekre. Teszteld határaidat, tudj meg magadról többet a Krav Maga VMM ebben is sokat segít.

Elérhetőség:

Kaptás Béla

06703422721

[kaptasbela@gmail.com](mailto:kaptasbela@gmail.com)

Kaptás-Bakó Ingrid

06702627194

[bakoingrid@gmail.com](mailto:bakoingrid@gmail.com)

Próbaedzések:

március 10. 16-17h 7-11 éves korosztály

március 10. 17-18h 12-16 éves korosztály

[1125 Budapest, Cédrus utca 2.](#)