

## WER SIND WIR?



### Wir sind...

...sehr gut ausgebildet und geben unser Wissen an Dich weiter – **Artur, Rob, Ralph** und **Sabine** – 4 Krav Maga Instructors

### Wir bieten:

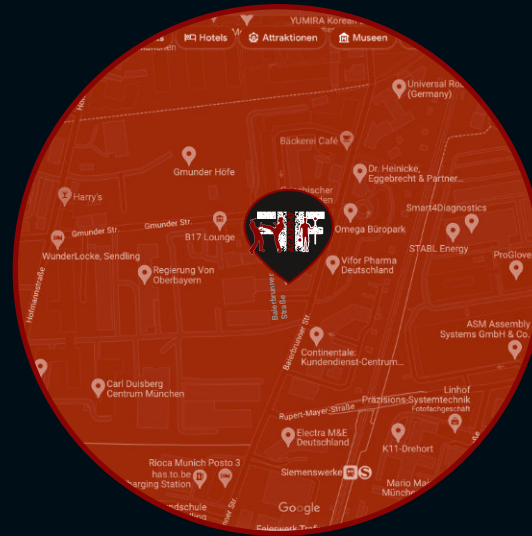
Unser Krav Maga Training ist sportlich anspruchsvoll, macht Dich körperlich fit, schärft Deine Wahrnehmung und hilft, den Alltags-Stress abzubauen!

### Komm also zu uns...

...und Du profitierst doppelt: Lerne ein effektives Selbstverteidigungssystem und werde fit(ter)!



## SO SIND WIR ZU FINDEN:



Wir trainieren bei der SDI München in Obersendling.  
Baierbrunner Straße 28, 81379 München

**Super mit dem MVV erreichbar:**  
U3 Obersendling  
S7 Siemenswerke

**Mit dem Auto**  
ganz schnell über den Mittleren Ring, die B11 oder die A95 bis vor die Tür.

Weitere Infos unter:



[www.fightingandfitnessacademy.com](http://www.fightingandfitnessacademy.com)

[@FFA.MUC](https://www.facebook.com/FFA.MUC)

[@ffa.muc](https://www.instagram.com/ffa.muc)

[info@fightingandfitnessacademy.com](mailto:info@fightingandfitnessacademy.com)

+49 89 74341380

## WIE WÜRDEST DU JETZT REAGIEREN?



## VERTEIDIGE DICH RICHTIG! ABER RICHTIG!



**KMG**  
KRAV MAGA GLOBAL

# WAS IST KRAV MAGA?

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINARE

# FITNESS-SEMINARE



## Krav Maga, קרב מגע „Kontaktkampf“

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem, welches ursprünglich für die israelische Armee entwickelt wurde.

Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet, und kann in kürzester Zeit von jedem (unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperkraft) erlernt werden.

Krav Maga basiert auf den natürlichen Reflexen der Menschen und schult diese kontinuierlich. Du lernst, Situationen und ihr Gefahrenpotential einzuschätzen, souverän zu agieren und Dich notfalls effektiv zu wehren.

Wir bieten Krav Maga Training mit Old School Fitness-Einheiten jeden Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag.

Wir sind stolz, dem Weltverband Krav Maga Global (KMG) zuzugehören, der von Eyal Yanilov (der weltweit ranghöchste und erfahrenste Krav Maga Ausbilder) geleitet wird.

**Probetraining** ist jederzeit möglich –  
**komm' einfach vorbei!**

## Regelmäßige Krav Maga Seminare

- **Basisseminar**
- **Verteidigung gegen Messerbedrohungen und -angriffe**
- **Verteidigung gegen Stockangriffe**
- **Verteidigung gegen Bedrohungen mit der Schusswaffe**
- **Selbstverteidigung für Frauen**
- **Verteidigung gegen mehrere Angreifer**
- **Selbstverteidigung am und ums Auto**
- **Barfight Seminar** Szenario-Training in Bars und Clubs
- **Eltern-Kind-Seminar**
- **Sowie individuelle konzipierte Seminare**

## Sprecht uns an und bucht uns!

Weitere Infos unter:

[www.fightingandfitnessacademy.com](http://www.fightingandfitnessacademy.com)

Profitiere auch von unseren weiteren Kompetenzen und besuche unsere Fitness-Seminare:

## Kettlebell

Ganzkörpertraining, speziell für die rumpfstabilisierende Muskulatur



## Bodyweight

Training mit dem eigenen Körpergewicht für alle Fitness-Levels



## Ground Force Method

Trainingssystem mit dem Ziel, Deine Bewegungsqualität zu verbessern



## Macebell

Ganzkörpertraining, mit dem speziell die Schulterbeweglichkeit gefördert wird.

**Wir haben Deutschlands erste zertifizierte Macebell-Instruktoren im Team!**

