

KRAV MAGA. Treningi w nowej sali przy ul. Wrocławskiej

Zajęcia Krav Maga prowadzi doświadczony instruktor Robert Jędrzejewski.

Od niedawna treningi odbywają się w nowej sali przy ul. Wrocławskiej.

Obroń się sam

Drugi rok działalności rozpoczął po wakacjach kaliski oddział Instytutu Krav Maga. Szkolenie tej izraelskiej sztuki samoobrony odbywa się w nowej sali przy ulicy Wrocławskiej.

W zajęciach różnych grup biorze udział około 80 osób. Nowością są treningi grupy młodzieżowej przeznaczone dla osób od 12 do 15 roku życia. Uczestnicy zajęć mogą również ćwiczyć w nowej sali mieszczącej się w byłych magazynach firmy Agroma przy ulicy Wrocławskiej 150. - *Sala jest bardzo dobrze wyposażona do treningów* - zapewnia Robert Jędrzejewski kaliski instruktor Krav Maga. - *Są w niej odpowiednie maty do ćwiczeń oraz walki w parterze, worki bokserskie oraz inne specjalistyczne urządzenia pomocne w treningach.*

Treningi Krav Maga prowadzone są przez doświadzonego instruktora tej sztuki samoobrony. W tym roku kaliski trener Robert Jędrzejewski wziął udział w szkoleniach w Izraelu, gdzie trenował między innymi w Wingate Institute of Sport and Physical Education pod Netanją (baza szkoleniowa izraelskich sił zbrojnych), a także w szkoleniu Military&Law-Enforcement Instructor Courses. Ten ostatni kurs odbył się w czerwcu na terenie jednostki 6. Batalionu Szturmowego w Krakowie.

- *W tym roku nasz oddział przeprowadził także treningi dla służb*

mundurowych - mówi kaliski instruktor Krav Maga. - *Jesienią planujemy natomiast specjalne szkolenie dla kobiet pod hasłem „Bądź bezpieczna”.*

Treningi Krav Maga odbywają się w Kaliszu, Ostrowie oraz Koninie. W Kaliszu w sali przy ul. Wrocławskiej 150. Treningi grupy początkującej prowadzone są we wtorki i czwartki (w godz. 18-19.30), a grupy młodzieżowej w soboty (10.00-11.00). Więcej informacji na stronie klubowej: www.kravmaga.kalisz.pl jav

Na treningach Krav Maga ćwiczy się elementy samoobrony.