Workshop Krav Maga voor vrouwen

LEVBest

Vrijdag 28 november 2025 van 19:00 tot 20:30 uur

Over 14 uur

JC Todo

Jacob van Wassenaerstr 69, Best

Krav Maga is een trainingsmethode die gebruik maakt van de natuurlijk instinctieve reflexen en reacties om jezelf te verdedigen in een aanval. Het is een vorm van zelfverdediging die is bedoeld om je weerbaar te maken tegen agressie. Niet om agressiviteit te activeren, juist om het effectief af te weren.

Vrouwen hebben met andere vormen van geweld te maken. Bij Women Only Krav Maga leer je drie vaardigheden van zelfverdediging: mentale verrijking, verbale vlotheid en fysieke bedrevenheid. Tijdens de workshop maken de dames kennis met:

- intuïtie activeren(preventie)
- realistische scenario's
- leuke einddrill

Instructeur Ad Rutten van Krav Maga Eindhoven laat de deelnemende vrouwen tijdens deze korte workshop ervaren wat de mogelijkheden zijn in verschillende situaties en omgaan met agressie en intimidatie. Het is aan te raden om makkelijke kleding zoals sportkleding aan te hebben.

Let op! Deze workshop is **alleen bedoeld voor vrouwen (16+)** en wordt gegeven op de locatie Jongerencentrum Todo (Jacob van Wassenaerstraat 69) in Best.

Aanmelden voor deze workshop is verplicht en kan via deze link: https://eindhoven.op-shop.nl/19760/krav-maga-workshop-in-het-kader-van-orange-the-world-week/28-11-2025

Ga voor meer informatie naar
pleinbest.nl/agenda

Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69
Workshop Krav Maga voor v... 28-11-2025 / 19:00 - 20:30 Jacob van Wassenaerstr 69