



# 5. Internationaler Sparkassen ADLER CUP 2019

Jugend-Judo-Turnier U9 - U18 m/w

25. – 27. Oktober 2019

Olympiahalle Frankfurt a. Main / Kalbach

## TRAINIERE MIT DEN BESTEN!

Lehrgang am Freitag 25.10.2019 ab 16:30 Uhr



### FLORIAN BAGUS

#### Trainer-A Judo

- Civil Instructor Krav Maga
- Krav Maga Experte (E1)
- Selbstverteidigungslehrer Judo
- Autor von Lehrserien im Judomagazin zu den Themen Selbstverteidigung und Bodenkampf
- Herausgeber von Lehrmaterial zum Thema Judobodenkampf

### Grundlagen der Selbstverteidigung:

In diesem Seminar lernen Sie einfache Techniken zur Selbstverteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen, in verschiedenen Bedrohungsszenarien und Bodensituationen.

Vermittelt werden die Prinzipien des israelischen Selbstverteidigungssystems Krav Maga. Die Techniken sind für jedermann gleichermaßen geeignet.

Für Teilnehmer des Vorjahreskurses werden aufbauende Elemente vermittelt, so dass der Lehrgang auch nach mehreren Teilnahmen niemals langweilig wird!

Darum: Schnell anmelden und Platz sichern!  
Die Plätze sind begrenzt!



Foto: Ernst Zimmerer



**Freitag, 25.10.2019  
16:30 - 19:30 Uhr**

Erwachsene und Jugendliche ab Gebj. 2005