

# SELVFORSVAR



## Velkommen til ny treningsgruppe for selvforsvar ved OsloMet BIL!

Her kan du lære mye om selvforsvar og samtidig forbedre din fysiske kondisjon. Teknikker er basert på Krav Maga, Boxing, Thai Boxing og Kickboxing.

Du vil få kunnskap om selvforsvar, andre typer av kontaktidrett, blir sterkere og forbedre din fysiske smidighet.

Videre, vil trening bidra til økt selvtillit og bedre kontroll av stressfulle situasjoner. Treneren er anerkjent instruktør Sim Van Daele som har offisiell ekspert 1 gra i Krav Maga og er også erfaren trener innen mobilitet/bevegelse i Oslo.

Trening er åpen for alle: **kvinner og menn i alle alder** uansett fysisk kondisjon. Kom og se! Det er mye gøy!

---

Oppstart: **August 2019**  
Månedsavgift: 400,- nok

For påmelding og andre  
spørsmål kontakt:  
**vitali@oslomet.no**