

A KM5 Önvédelmi Iskola és a Kettlebell Edzés Kft. szeretettel meghívja Önt és kedves családját a harmadik alkalommal megrendezett jótékonyági sporteseményünkre.

### A sportesemény védnökei:

Dr. Kovács Gábor rendőr dandártábornok oktatási rektor helyettes úr és  
Sári Szabolcs alezredes, parancsnok úr

**Időpont:** 2013. 11.30. szombat 15:00 - 20:30

**Helyszín:** Zrínyi Miklós Laktanya és Egyetemi Campus, 1101 Budapest, Hungária körút 9-11., 46-os épület

**Belépő:** 2000 Ft edzésenként (minimum ár, nagyobb adományt is elfogadunk)

### Program:

#### Krav Maga (vezeti: Kottek Erik Expert II.)

Kezdők is csatlakozását várjuk mind a három edzésre!

- 15:00 - 15:15 Megnyitó
- 15:15 - 16:45 Önvédelem nőknek
- 17:00 - 18:30 Krav Maga Extreme, végén stretching
- 18:45 - 19:45 Kés és botharc alapjai Petiki Tirsia Hungary közreműködésével
- 20:00 – 20:30 Az összegyűlt adományok átadása

#### Kettlebell (vezeti: Mári Tamás SFG II.):

- 15:15 - 16:45 Kettlebell két intervallumos köredzés haladóknak
- 16:45 - 18:15 TRX edzés (vezeti : Áfra György)
- 18:15 - 19:45 Kettlebell három intervallumos köredzés fanatikusoknak

#### Bónusz programok kicsiknek és nagyoknak:

- Lézerpuskás céllövés
- Airsoftos céllövés
- Stand up stílusú vezetés az Emlékparkban (harcocsi simogatás, akár megmászás)

A belépők teljes összegét a Csodalampa Alapítványnak ajánljuk fel. Az ár tartalmazza a választott és a bónusz programokon való részvételt (airsoft lövedéket korlátozott számban), és egy kis frissítőt.

#### Regisztráció az alábbi honlapokon:

<http://www.kravmagaedzes.hu> és <http://www.kettlebell edzes.hu>

#### A program partnerei:

