Krav Maga NL - Katwijk start met trainingen: zelfverzekerd en weerbaar zonder brute kracht

Vanaf maandag 8 september kunnen inwoners van Katwijk kennismaken met Krav Maga, een praktische en doeltreffende vorm van zelfverdediging die wereldwijd bekendstaat om haar eenvoud en effectiviteit. De trainingen vinden plaats in de gymzaal van het Andreas College Rijnmond. Initiatiefnemer Hans Star opent hier een nieuwe vestiging van Krav Maga Nederland, onder begeleiding van zijn leermeester Branimir Tudjan, de man die het authentieke Krav Maga 27 jaar geleden naar Nederland bracht.



MEER DAN VECHTEN: VEILIG THUISKOMEN

Krav Maga is geen sport, maar een systeem. Het draait niet om brute kracht of competitie, maar om instinctieve en praktische technieken die iedereen kan leren. Hans Star legt uit:

"Het doel van Krav Maga is niet vechten, maar zorgen dat je veilig thuiskomt. Je leert hoe je situaties voorkomt of ontwijkt, en pas als het niet anders kan gebruik je fysieke verdediging. Daarin werken we met technieken die gebaseerd zijn op natuurlijke reacties onder stress. Alles wat je bij je hebt, zelfs een alledaags voorwerp, kan helpen om jezelf te beschermen. Het gaat om slim handelen, niet om spierkracht."

EEN ERVAREN INSTRUCTEUR

Met meer dan **20 jaar ervaring in Krav Maga** en een intensieve persoonlijke opleiding door Branimir Tudjan is Hans Star een van de meest ervaren instructeurs in de regio. Zijn motivatie om een nieuwe vereniging in Katwijk te starten komt voort uit de toenemende vraag naar zelfverdediging in de samenleving.

"Steeds meer mensen ervaren onzekerheid, of het nu op straat is of in hun directe omgeving. Krav Maga geeft je niet alleen de fysieke vaardigheden, maar ook de mentale rust om sterker in het leven te staan."

ANTWOORD OP MAATSCHAPPELIJKE ONVEILIGHEID

De belangstelling voor Krav Maga groeit snel. Incidenten in het nieuws en een toegenomen gevoel van onveiligheid maken dat mensen bewuster nadenken over hun eigen veiligheid. Hans benadrukt:

"Wij leren mensen anticiperen voordat een situatie uit de hand loopt. Voorkomen en ontwijken staan altijd voorop, escaleren is echt de laatste optie. Krav Maga geeft je de tools om zelfverzekerd te handelen, waardoor je niet makkelijk uit de massa gepikt wordt."

Branimir Tudjan ziet de waarde van Krav Maga juist in deze tijd:

"Krav Maga maakt mensen fysiek sterker en geeft ze meer zelfvertrouwen. Dat zelfvertrouwen straal je uit, waardoor pesters of kwaadwillenden je minder snel als slachtoffer zien. Het gaat om ontspannen alertheid: je voelt je zekerder, je staat steviger in je schoenen en je durft je ruimte te nemen."

VOOR WIE?

De lessen in Katwijk starten in de opstartfase met trainingen voor volwassenen (18+), dames en heren gemengd. De ambitie is om uit te breiden naar meerdere lesavonden per week, met op termijn ook programma's voor jongeren en kinderen.

"Iedereen kan Krav Maga leren," zegt Hans. "Het maakt niet uit of je jong of oud bent, groot of klein, man of vrouw. Je hoeft geen sportief verleden te hebben en geen krachtpatser te zijn. Het gaat erom dat je leert hoe je jezelf effectief kunt verdedigen."

PRAKTISCHE DETAILS

- **Startdatum:** maandag 8 september
- **Wanneer:** elke maandag (behalve in schoolvakanties), van 18.45 – 20.15 uur
- **Locatie:** Gymzaal Andreas College Rijnmond (zaal 108, Vakcollege Katwijk), Louis de Colignylaan 2, 2224 VT Katwijk aan Zee
- **Leeftijd:** vanaf 18 jaar, dames en heren gemengd
- **Kosten:** strippenkaart van 10 lessen voor €120
- **Proefles:** geïnteresseerden kunnen zich aanmelden voor een vrijblijvende proefles

SAMEN STERKER IN KATWIJK

Met de komst van Krav Maga NL - Katwijk krijgt de lokale gemeenschap een unieke kans om te investeren in persoonlijke veiligheid en weerbaarheid. Branimir besluit:

"Krav Maga is niet alleen een middel om jezelf te verdedigen, maar ook om sterker en zelfverzekerder in het leven te staan. Het geeft mensen rust, kracht en de zekerheid dat ze in moeilijke situaties op zichzelf kunnen vertrouwen."

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN VOOR EEN PROEFLES:

Krav Maga NL - Katwijk
Opgeven proefles via
WhatsApp: 06-24254065
kmnl.katwijk@gmail.com
kravmaganederland.nl