

NORTH-BEAST SELF DEFENSE & FIGHT

Teilnehmerinformation zum Krav Maga Workshop

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

für die Teilnahme an unserem **Krav Maga Workshop** möchten wir euch vorab einige wichtige Informationen zur Vorbereitung und benötigten Ausrüstung geben.

Bekleidung

Für den Workshop benötigt ihr bequeme und funktionelle Sportbekleidung. Die Kleidung darf gerne **locker, leger und zivil** gehalten sein, da wir möglichst praxisnah trainieren möchten.

Empfohlen werden:

- Sporthose oder vergleichbare bequeme Hose
- T-Shirt
- Sportschuhe bzw. **saubere Hallenschuhe**

Bitte achtet darauf, dass eure Kleidung ausreichend Bewegungsfreiheit bietet und für sportliche Aktivitäten geeignet ist.

Getränke

Bitte denkt daran, während des Workshops ausreichend zu trinken. **Eigene Getränke können gerne mitgebracht werden.**

Duschen & Hygiene

Nach dem Workshop besteht die **Möglichkeit zu duschen.**

Wer die Duschen nutzen möchte, sollte bitte Folgendes mitbringen:

- Handtuch
- persönliche Dusch- und Pflegeutensilien
- **Badelatschen bzw. Duschschuhe**, die wir aus hygienischen Gründen ausdrücklich empfehlen

Weitere Informationen

Je nach Art und Inhalt des Workshops können zusätzliche Ausrüstungsgegenstände oder besondere Bekleidung erforderlich sein.

Bitte beachtet daher immer die **spezifischen Hinweise und Anweisungen in der jeweiligen Lehrgangs- bzw. Workshop-Ausschreibung**. Dort findet ihr alle weiteren Informationen, die für die entsprechende Veranstaltung wichtig sind.

Wir freuen uns auf einen interessanten, praxisnahen und erfolgreichen Workshop mit euch!