

בוא ללמוד להגן על עצמך

# ביה"ס לקרטטה וקרב מגע

בהנהלת בן (שמעון) אלהרר

שיטת לחימה המעניקה כלים להתמודדות עם אלימות פיסית ומנטלית, אחת הדרכים היעילות ביותר ל'הגנה עצמית'. קרב מגע שיטת לחימה המשפרת את הבטחון העצמי, הריכוז והשליטה העצמית



- בוגר היחידה ללוחמה בטרור ומפקד קורסים ליחידות מיוחדות (שיטת 13/מטכ"ל/דובדבן)
- לוחם בשירותי הביטחון הכללי, בעל נסיון ב-"אבטחת אישים".
- בוגר ישיבת "אשרי האיש" תלמידו של הרב בן פורת.
- מדריך ירי וקרב מגע, אזרחי וצה"לי.

קבוצות: ילדים / נוער / בוגרים  
\*אפשרות ל אימונים אישיים

האימונים מתקיימים בשלוחות:  
בנייני האומה | בית וגן | צור הדסה | פסגת זאב

לפרטים והרשמה:

[www.LRR.co.il](http://www.LRR.co.il) | 054-9246506

