

Gliwice, 13 października 2020 r.

W NOWYM KLUBIE W CH FORUM GLIWICE UCZĄ SAMOOBRONY

NA MAXA - KRAV MAGA W CH FORUM

Krav maga to nowoczesny system samoobrony i walki wręcz. Skuteczny i dostosowany do realnego zagrożenia na ulicy. Zarazem też bezpieczny trening i dobra zabawa. Tej sztuki można nauczyć się teraz w gliwickim CH FORUM. Nowy klub mieści się na II piętrze.

Klub **NA MAXA** działa od **15 lat** i co roku szkoli setki osób. Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy z wieloletnim **stażem**. Jak zapewniają, kondycja nowych adeptów krav maga nie ma znaczenia. Nie jest też wymagane żadne przygotowanie, aby rozpocząć treningi.

Ze swojej strony gwarantują **indywidualne podejście** do każdego uczestnika, pozytywną energię, **cierpliwość** i ogromną chęć by nauczyć, jak się bronić.

Zajęcia odbywają się w **małych i średnich grupach**, w trzech kategoriach zaawansowania dla osób w każdym wieku. Są także osobne treningi dla **kobiet** i **mężczyzn** oraz **szkolenia specjalistyczne**, np. z zakresu walki nożem, posługiwania się bronią i innymi narzędziami.

Osobną kategorią są całoroczne **zajęcia dla dzieci** w 4 grupach wiekowych (od 3 roku życia), obozy, kolonie i półkolonie. Każde zajęcia to świetna **zabawa** i sportowa atmosfera. Uczestnicząc w nich dzieci mają możliwość nauczenia się, jak zachować się w niebezpiecznych sytuacjach, a jedną z metod są **realne symulacje** zagrożenia w formie gier i zabaw.

Ponadto zajęcia krav maga zwiększają **pewność siebie**, uczą **konsekwencji** w dążeniu do celu oraz **kontrolowania emocji**, a także promują **zdrowy styl życia** i **szacunek** do drugiego człowieka. Jako pierwszy w Polsce klub **NA MAXA** wprowadził system Primal Move, który rozwija prawidłowo układ mięśniowy dzieci, tak aby były **naturalnie silne**.

Klub **NA MAXA** jest oficjalnym przedstawicielem federacji **Krav Maga Global** (KMG) funkcjonującej w 60 krajach na świecie, której szefem jest **Eyal Yanilov** (Izrael).

Więcej informacji można uzyskać kontaktując się z klubem: tel. 796 100 132

<https://www.namaxa.org/> oraz

<https://www.facebook.com/KravMagaNaMaxa/>

C.D. →

O CENTRUM HANDLOWYM FORUM W GLIWICACH

FORUM: centrum handlowo-rozrywkowe o pow. handlowej 43.000 m kw., położone w ścisłym **centrum Gliwic**. W **2017** roku obiekt przeszedł gruntowną **modernizację** części wspólnych i pasażu, pojawiły się także nowe ciągi komunikacyjne i rozwiązania funkcjonalne.

Wśród około **120 najemców** CH FORUM są renomowane **marki modowe** i z sektora „**zdrowie i uroda**”, w tym m.in.: C&A, CCC, Deichmann, Douglas, H&M, KappAhl, New Yorker, Reserved, Rossmann, Sephora, Super-Pharm. Inne branże także reprezentowane są przez wiodące marki: RTV Euro AGD, Pepco, Empik, Martes Sport, Smyk, TEDI, DUKA, Home&You. Część rozrywkowa FORUM to m.in. 13-ekranowe kino **Cinema City** – jedyny multipleks w Gliwicach. Ofertę gastronomiczną, m.in. w **strefie restauracyjnej** o oryginalnej architekturze i stylistyce, tworzy 12 najemców reprezentujących kuchnie całego świata. W centrum pod nazwą **Biblioforum** działa także jedyna w swoim rodzaju filia miejskiej biblioteki publicznej.

Właścicielem CH FORUM w Gliwicach jest **DEKA Immobilien GmbH**; zarządcą: **MVGM**, jedna z czołowych w Europie firm w obszarze zarządzania nieruchomościami.