

NEU IN NIDDATAL SELBSTVERTEIDIGUNG UND FITNESS FÜR IHR KIND



Wir vermitteln und fördern: Selbstverteidigung, Respekt, Disziplin, Konzentration, Aufmerksamkeit, Kondition, Koordination, Selbstvertrauen, Mut und Stärke auch in schwierigen Situationen.

TRAINING SAMSTAGS:

11:00-12:00 UHR HAPKIDO AB JAHRE

12:00-13:00 UHR HAPKIDO AB 13 JAHRE
TURNHALLE ASSENHEIM „TVA“

61194 NIDDATAL ASSENHEIM

TRAINING MITTWOCHS:

17:15-18:00 UHR HAPKIDO/ HWAL MOO DO

TRAINING FREITAGS:

17:15-18:00 UHR HAPKIDO/ HWAL MOO DO

19:15-20:00 UHR FREIES TRAINING

ZTD-CENTER KAICHEN,
FREIGERICHTSTR. 42,
61194 NIDDATAL - KAICHEN

NEU IN NIDDATAL

Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als Sport für Vorschulkinder „Bambini“

Sichere & Selbstbewusste Kinder

„Hapkido-Bambini“ (4 bis 6 Jahre)

Natürlich erlernen die Kinder beim Hapkido-Sport auch Kampf- und Abwehrtechniken zur Selbstverteidigung. Doch die wichtigsten Elemente des Hapkido-Bambini-Verteidigungssport ist Strategien zu entwickeln, welche die Kinder dabei unterstützen, gefährliche Situationen zu erkennen, nach Möglichkeit zu vermeiden und sich richtig zu verhalten. So sollte zum Beispiel der Angreifer, (der größer und stärker ist), nicht physisch attackiert werden. Besser als direkte Selbstverteidigung ist es dagegen, laut zu schreien, wegzulaufen, die Aufmerksamkeit anderer Menschen zu erlangen und sie ausdrücklich um Hilfe zu bitten. Doch auch diese Handlungsweisen müssen erst einmal erlernt werden. In unserem Training dienen dazu zum Beispiel realitätsnahe Rollenspiele. Neben Selbstverteidigung und Spaß ermöglicht Hapkido-Sport in einer Gruppe auch eine Fülle sozialer Erfahrungen, die das spätere Verhalten der Kinder wesentlich beeinflussen können. Bewegung und Sport sind für Kinder genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung. In der Wachstumsphase entwickelt sich die gesamte Muskulatur. Kinder, die regelmäßig Hapkido-Sport betreiben, steigern ihr Selbstbewusstsein und profitieren ein Leben lang von den erworbenen Fähigkeiten. Viele Studien zeigen: Kinder, die gelernt haben, sicher und selbstbewusst aufzutreten, werden kaum belästigt oder gegen ihren Willen festgehalten.



Hapkido



KAMPF-SPORT-CENTER

Niddatal

Hapkido Thai-Kickboxen ZTD-Combat-System

Natale Zanfino Self Defense Center



NATALE ZANFINO TOTAL DEFENSE
KAMPFSPOORTCENTER NIDDATAL



www.zanfino-total-defense.de

Email: natalezanfino@aol.de

TELEFON: 06187 9073113
MOBIL +49 (0)177-9771193

NEU IN NIDDATAL-BÖNSTADT

HWAL MOO HAPKIDO SELBSTVERTEIDIGUNG UND FITNESS

Hwal Moo Hapkido (oder Hap Ki Do, Hap-Ki-Do) ist ein koreanisches Selbstverteidigungssystem, welches hauptsächlich aus Techniken und Prinzipien des Kreises arbeitet, seine defensiven Verteidigungstechniken werden aus der Drehung im Kreis ausgeführt. Lernen Sie in unsere Kampfsportschule, sich für den Ernstfall richtig und wirkungsvoll zu Verteidigen. Lernen Sie Ihre Stärke kennen und durch überlegene Technik optimal zu Nutzen. Lassen Sie sich mit Hwal Moo Hapkido auf neue Erfahrungen ein und verbessern Ihre körperliche Fitness.



TRAINING:

MONTAGS 16:15-17:00 UHR BAMBINI

MONTAGS 17:15-18:00 UHR KINDER

MITTWOCHS 17:00-18:00 UHR AB 7 JAHRE

TRAINING:

DONNERSTAGS: 18:30-19:45 AB 13 JAHRE

FREITAGS: 19:15-20:15 UHR AB 13 JAHRE

**ZTD-CENTER KAICHEN,
FREIGERICHTSTR. 42,**

61194 NIDDATAL - KAICHEN

NEU IN NIDDATAL-BÖNSTADT

THAI & KICKBOXEN



Kickboxen ist eine sehr dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen wichtig sind. Durch die große Vielfalt der körperlichen Anforderungen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) ist Kickboxen im Vergleich mit vielen anderen Sportarten eine hervorragende Möglichkeit seinen Körper fit und gesund zu halten. Neben den körperlichen Fähigkeiten werden auch charakterliche Eigenschaften, wie z.B. Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Disziplin und Fairness trainiert.

Kickboxen ist eine Zusammenfassung von effektiven Kampftechniken.

TRAINING MITTWOCHS:

18:00 -19:15 UHR, (AB 10 JAHRE)

TRAINING FREITAGS:

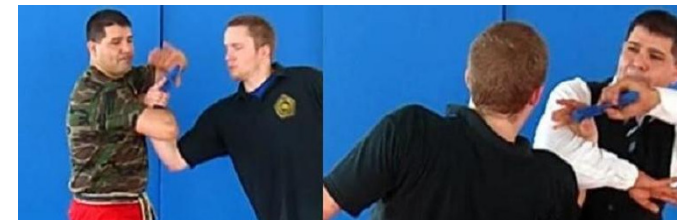
18:10 - 19:15 UHR, (AB 10 JAHRE)

**ZTD-CENTER FREIGERICHTSTR. 42, 61194
NIDDATAL—KAICHEN**



NEU IN NIDDATAL-BÖNSTADT

ZTD-COMBAT-SYSTEM SELBSTVERTEIDIGUNG & NAHKAMPF



ZTD-Combat-Training ist ein Selbstverteidigungssystem, zusammengesetzt aus effektiven Elementen verschiedener Kampfsportarten wie Hapkido, Thai Boxen, Bodenkampf, Hwal Moo Do usw. Dieses System wurde 2011 von Natale Zanfino ins Leben gerufen und enthält verschiedene Hebel-, Wurf- und Schlag sowie Tritttechniken, dazu kommen noch Elemente aus Bodenkampf-, Ground Survivals-, Close-Combat, hand to hand Combat sowie Entwaffnungstechniken. Die Idee ist, aus der Verschmelzung der wirkungsvollsten Techniken aus einer Reihe von Kampfsportarten ein effektives Selbstverteidigungssystem zu schaffen. Der Schwerpunkt des ZTD ist die Selbstverteidigung, hier wird insbesondere das richtige Reagieren unter Stress trainiert. Der Schüler soll durch wiederholtes Üben bestimmter Angriffssituationen wie Würgen, Klammern, Messer- oder Stockangriffe in die Lage versetzt werden, sich gegen diese Angriffe zu wehren und den Angreifer möglichst effektiv außer Gefecht zu setzen.

TRAINING SONNTAG:

10:30 - 12:00 UHR, AB 16 JAHRE

**ZTD-CENTER KAICHEN,
FREIGERICHTSTR. 42,**

61194 NIDDATAL - KAICHEN