

Ich bin nicht so stark, wie du....
Aber ich kann mich besser wehren als du erwartest.



ZTD-SELBSTVERTEIDIGUNG

SPEZIELLER KURS FÜR ERWACHSENE

ZTD-ADULT SELF DEFENCE



ZTD-COMBAT „AUF KRITISCHE SITUATIONEN VORBEREITET SEIN UND KONSEQUENT REAGIEREN“

Im Bereich Selbstverteidigung geht es darum, in allen Lebenslagen selbstbewusst und sicher auftreten zu können. Das Wissen um mögliche gefährliche Situationen und wie damit umzugehen ist, sowie die eigenen Fähigkeiten und Stärken welche beim Üben der Selbstverteidigungstechniken erlangt werden, verhelfen zu einer vollkommen neuen körperlichen Stärke.

Unsere gemischten ZTD Trainingseinheiten richten sich an Frauen, Männer und Jugendliche ab 17 Jahren. Einer besonderen körperlichen Fitness bedarf es nicht. Auch Dein Alter spielt keine Rolle. Denn wir vermitteln einfach zu erlernende Techniken, mit denen Du Dich im

ZANFINO TOTAL DEFENSE/
ZTD-Kampfsport-Center Niddatal
Südstraße 14
61194 Niddatal Kaichen

Trainingszeiten:
Montags 19 bis 20 Uhr
Mittwochs 18 bis 19 Uhr
Sonntags 10: bis 11 Uhr

www.zanfino-total-defense.de
natalezanfin@aol.com

Tel.: + 49 (0) 177-9771193