

ZTD-Selbstverteidigungskurs für Frauen

Liebe Frauen,

unser diesjähriger ZTD-Selbstverteidigungskurs für Frauen startet am Samstag, den 23. Februar 2025. Weitere Kursteile finden am Sonntag, den 2. März 2025 und Sonntag, den 27. April 2025 statt. Der Kurs besteht aus drei Seminar-Modulen, jeweils mit einer Dauer von vier Stunden.

In diesen Modulen lernen die Teilnehmerinnen effektive und praxistaugliche Taktiken und Techniken zur Selbstverteidigung. Wir konzentrieren uns dabei auf natürliche Reflexe und intuitive Bewegungsmuster, um unter verschiedenen Bedingungen sicher agieren zu können. Häufig üben wir direkt mit einem Angreifer (Trainer) im Vollschutzanzug, um das Gelernte praktisch anzuwenden.

Die Termine der einzelnen Module sind wie folgt:

- **Modul 1 (Sonntag, den 23.02.2025):** Kennenlernen der Waffen des eigenen Körpers, offensive Selbstverteidigung mit effektiven Schlag- und Kicktechniken.
- **Modul 2 (Sonntag, den 02.03.2025):** Wiederholung von Modul 1, defensive Selbstverteidigung mit realistischen und praxistauglichen Techniken sowie Tricks für effektive Selbstverteidigung.
- **Modul 3 (Sonntag, den 27.04.2025):** Wiederholung von Modul 1 & 2, praktische Selbstverteidigung in verschiedenen Situationen mit dem Trainer im Vollschutzanzug.

Veranstaltungsort: DOJANG, Südstraße 14, 61194 Niddatal OT-Kaichen.

Die Module können auch ohne Vorkenntnisse einzeln besucht werden. Den größtmöglichen Lernerfolg erzielt man jedoch, wenn man alle Module aufeinanderfolgend absolviert.

Wann?

Jeweils von 12:00 bis 16:00 Uhr (4 Stunden inklusive Pausen)

Kosten:

- Einzelner Kurstag: 55 Euro (Mitgliederinnen: 45 Euro)
- Alle drei Kurstage: 150 Euro (Mitgliederinnen: 140 Euro)
- Studentinnen, Lehrlinge und Schülerinnen erhalten 10€ Rabatt.

Zertifikat/Urkunde:

- Am Ende des ZTD-Kurses erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat.
- Dieses Zertifikat bestätigt die erfolgreiche Teilnahme am Kurs.

Weitere Informationen, die Anmeldung sowie allen anderen Angeboten findest du auf unserer Website: www.zanfino-total-defense.de

Das Mindestalter beträgt 15 Jahre, und die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Anmeldungen werden von Sandra oder Natale Zanfino entgegengenommen.

Wir freuen uns auf euch!

Mit freundlichen Grüßen, Sandra Duarte Zanfino

Studierende, Lehrlinge und Schülerinnen erhalten 10€ Rabatt