

ZTD-SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Stark. Selbstbewusst. Handlungsfähig.

Unser diesjähriger **ZTD-Block-Selbstverteidigungskurs für Frauen** startet am **Samstag, den 21. Februar 2026**. Die weiteren Kursteile folgen im **März** und **April**. Der Kurs umfasst **drei intensive Seminar-Module** mit jeweils **vier Stunden Dauer**.

In allen Modulen vermitteln wir **praxisnahe, effektive und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken**, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind. Der Fokus liegt auf **natürlichen Reflexen, intuitiven Bewegungsmustern** und klaren Strategien, um in unterschiedlichen Situationen **sicher und entschlossen handeln** zu können. Ein besonderes Element unseres Trainings ist das Üben mit einem **Trainer im Vollschutzanzug**, wodurch realistische Szenarien gefahrlos trainiert werden können.

Modulübersicht

Modul 1 – Samstag, 21.02.2026

Die eigenen Stärken entdecken • Einführung in die „Waffen“ des eigenen Körpers • Offensive Selbstverteidigung mit wirkungsvollen Schlag- und Kicktechniken

Modul 2 – Sonntag, 22.03.2026

Defensiv handeln – souverän bleiben • Wiederholung der Inhalte aus Modul 1 • Defensive Selbstverteidigung mit realistischen, alltagstauglichen Techniken • Praktische Tricks für mehr Sicherheit im Ernstfall

Modul 3 – Sonntag, 19.04.2026

Selbstbewusst bestehen – auch unter Stress • Wiederholung der Inhalte aus Modul 1 & 2 • Anwendung der Techniken in verschiedenen realitätsnahen Situationen • Training mit Trainer im Vollschutzanzug

Veranstaltungsort

DOJANG – Südstraße 14, 61194 Niddatal OT-Kaichen

Die Module können **einzel**n besucht werden – den größten Lernerfolg erzielt man jedoch, wenn **alle drei Module aufeinanderfolgend** absolviert werden. Vorkenntnisse sind **nicht erforderlich**.

Kosten

Regulär

- Einzelner Kurstag: 60 Euro
- Alle drei Kurstage: 150 Euro

Für Mitglieder

- Einzelner Kurstag: 50 Euro
- Alle drei Kurstage: 140 Euro

Weitere Informationen und die Anmeldung findest du auf unserer Website: www.zanfino-total-defense.de. Das Mindestalter beträgt **15 Jahre**, die Teilnehmerzahl ist auf **20 Frauen** begrenzt. Anmeldungen nehmen **Sandra und Natale Zanfino** entgegen.

Wir freuen uns auf euch und auf ein starkes, selbstbewusstes Trainingserlebnis!

Sandra & Natale Zanfino

ZANFINO TOTAL DEFENSE - SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN