

- SELBSTVERTEIDIGUNG -

... und die Schulung von Ausdauer, Kraft, Koordination, Stressabbau, Kondition und Selbstbewusstsein. Im Training wird somit viel Wert auf Technik, Beweglichkeit, Stretching und Dehnung gelegt.

Karate für Kinder und Jugendliche

Wir versuchen in unserer Kinderkarate- und Jugendgruppe neben dem traditionellen Karate, die Grundwerte und Inhalte der Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu vermitteln. Dazu gehört es u.a. Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden und sich im Notfall effektiv verteidigen zu können.

Auch sollte man neben den Selbstverteidigungswerten des Karates die persönlichkeitsfördernde und körpergefühlensorientierte Aspekte nicht außer Acht lassen. So wird das Selbstbewusstsein der Kinder gesteigert, soziale Verhaltensweisen gefördert (Respekt gegenüber anderen etc.) und der Körper umfassend in Bezug auf Ausdauer, Koordination/Körperhaltung und Konzentration geschult.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht Kinder, durch Spaß am Training und spielerischen Vermitteln, an die Kampfkünste heranzuführen und dadurch ihren Körper und Geist zu trainieren und fördern.

Unsere Trainer sind alle unter dem dt. Sportbund DSB, dem Landessportbund LSB und dem dt. Karateverband DKV lizenziert. Um auf dem aktuellen Stand zu sein, bilden sie sich stets bei Seminaren und Fortbildungen weiter.



- TRAINING -

Trainings- und Seminarinhalte:

- Einführung
- Gewaltprävention
- Selbstbehauptung
- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Konfliktpsychologie
- Deeskalationsmittel
- Erkennung der eigenen Stärken
- Welche Mittel stehen zur Verfügung
- Wie kann man sich schützen
- Szenario Training oder Gefahrensituationen (Pkw, Park, Bus, Wohnung, uvm.)
- Konfliktvermeidung
- Einsatz der Selbstverteidigungstechniken
- Erkennen der Schwachpunkte des Angreifers

Privattraining oder Gruppentraining nach Absprache mit dem Trainer möglich!!!

Das Privattraining ist eine optimale Lösung für die Flexibilität des Trainings in Bezug auf die individuelle Person, Ort und vor allem Zeitraum (z.B. Schichtarbeiter).

Auch besteht die Möglichkeit von Gruppentraining in Form themenbezogener Seminare (z.B. Selbstverteidigung für Frauen, SV für Senioren, Grundlagen des Waffenkampfes ...)

In unserem Wartebereich haben Eltern die Möglichkeit, ganz entspannt bei einer Tasse Kaffee oder einem Erfrischungsgetränk dem Training zu zu schauen.

Bei Interesse wenden Sie sich an den **Trainer Lillo Puccio** oder besuchen Sie unseren Verein.

Lillo Puccio

Mobil: 0176 700 24 685

Email: lpuccio@web.de

Kenpokai



Schule der Kampfkünste

KOMPETENZ IN KAMPFKUNST, SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT



KENPOKAI LUDWIGSHAFEN E.V.
BGM.-FRIES-STR. 6
(MARKTPLATZ EDIGHEIM)
67069 LUDWIGSHAFEN

<http://www.kenpokai-ludwigshafen.de>