

# Eigenschutzstraining, Nahkampftraining, Selbstverteidigung



ZANFINO TOTAL DEFENSE  
Based on Korean Hwal Moo Do

## Einladung zum Hwal Moo Hapkido Selbstverteidigung Crash-Kurs für Alle "Anfänger & Fortgeschrittene" (Jung & Alt, Frauen & Männer)

Polizeikräfte, Sicherheitsdienste, Juristen, Rettungskräfte, Lehrkräfte, Führungskräfte, Frauen & Mädchen Self Defense, Personaltraining, Militärischer Nahkampf „Survival-Disarming-Training“

**Zanfino-Total-Defense Selfprotect Crash-Kurs (4 Std. hochwertige Selbstverteidigungsausbildung).**

Möchten Sie schnell ein paar wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken lernen? Dann ist dieser Kurs passend, denn Sie lernen innerhalb vier Stunden wie man sich selber vor einem Angriff schützen kann. Wie Sie sich aus einem Handgemenge befreien und flüchten können.

Beim SV-Crash-Kurs werden folgend Techniken Trainiert:

- Befreiungstechniken
- Schlagabwehrtechnik
- Gelenkhebeln, & Druckpunkt- Techniken
- Schlagtechnik & Fußtritte
- Verteidigung gegen Stockangriff/Messerangriff
- Tricks zur Verteidigung

Lernen Sie sich zu verteidigen! Wenn Sie bereits etwas sportlich veranlagt sind, dann sind dies gute Voraussetzungen um in kurzer Zeit ein paar effektive Techniken zu erlernen. Der Crash-Kurs findet am 17. März 2012 von 10 bis 14:30 Uhr im Hapkido & Thaibox Center, Max-Planck-Str.21a; 61381 Friedrichsdorf statt.

Weitere Einzelheiten und die Anmeldeunterlagen finden Sie unter [www.zanfino-total-defense.de](http://www.zanfino-total-defense.de)

**Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen.**

Der Crash-Kurs richtet sich an alle, die etwas für Ihre eigene Sicherheit tun möchten; unabhängig von sportlichen Fähigkeiten und Leistungsstand werden effektive Techniken vermittelt, die Sie schützen und Ihr Selbstbewusstsein stärken. Offen für Jugendliche Frauen und Männer, danach haben Sie dann die Möglichkeit, das bereits Erlernte in den offenen Stunden weiter zu Trainieren und zu vertiefen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen!



### Trainingsort:

Hapkido Center  
Max-Planck-Strasse 21a  
61381 Friedrichsdorf

### Termin:

Samstag; 17. März 2012

### Trainingszeiten:

10:00 - 14:30 Uhr

**Kosten:** 30,- Euro

**Anmeldung:** Email, Fax, SMS

### ZANFINO TOTAL DEFENSE©

Privates Ausbildungszentrum

Natale Zanfino  
Limesstrasse 11  
D-61381 Friedrichsdorf

Telefon: +49 (0)6175-7976992  
Telefax: +49 (0)6175-7977621  
Mobil: +49 (0)177-9771193



info@zanfino-total-defense.de  
www.zanfino-total-defense.de  
<http://www.youtube.com/user/natale5531>