

Eigenschutzstraining, Nahkampftraining, Selbstverteidigung



ZANFINO TOTAL DEFENSE

Based on Korean Hwal Moo Do

Einladung "for girls only"

Hwal Moo Hapkido- Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen

Es sind nicht nur die spektakulären Fälle, die Frauen beunruhigen. Viele müssen sich fast Täglich mit „plumper Anmache“, verbalen Anzüglichkeiten oder sogar lästigen Tätscheln oder Begrapschen auseinandersetzen. Selbst dieser relativ harmlosen, für die Betroffene nicht minder erniedrigenden Situation stehen die meisten Frauen und Mädchen hilflos gegenüber.

Hilfestellung hierfür bietet das Zanfino Total Defense System mit einem Selbstverteidigungskurs der am 18. März 2012, von 12 bis 16 Uhr in Hapkido & Thaibox Center, Max-Planck-Str.21a; 61381 Friedrichsdorf stattfindet.

Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Berührungen Worte die Integrität einer Frau verletzen, „Ich habe das Recht, den Mut und die Kraft mich zu wehren“

Zum „women self-defence“ Training gehören:

- Angreifer neutralisieren bzw. unschädlich machen
- Sich aus Festhalte- und Würgegriffen lösen
- Verteidigung aus der Bodenlage
- Aktive Verteidigung durch verbale Handlungen
- Messer, Faustfeuerwaffe & Stockabwehr mit anschließender Flucht
- Rollenspiele „Opfer Täter Szenarien“

Weitere Einzelheiten und die Anmeldeunterlagen finden Sie unter www.zanfino-total-defense.de

Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen.

In diesen Wochenend-Intensiv-Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Hwal Moo Hapkido Selbstverteidigung kompakt vermittelt. Danach haben Sie dann die Möglichkeit, das bereits Erlernete in den offenen Stunden weiter zu Trainieren und zu vertiefen.

Die Zanfino Total Defense Mädchen- Frauenkurse (15 bis 30 Jahre) sind so konzipiert, dass sowohl Anfängerinnen als auch Mädchen & Frauen mit Kampfsport- Erfahrungen teilnehmen können. Bitte bequeme Sportbekleidung und Handtuch mitbringen!



Trainingsort:

Hapkido Center
Max-Planck-Strasse 21a
61381 Friedrichsdorf

Termin:

Sonntag; 18. März 2012

Kosten: 25,- Euro

Trainingszeiten:

12:00 - 16:00 Uhr

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>