



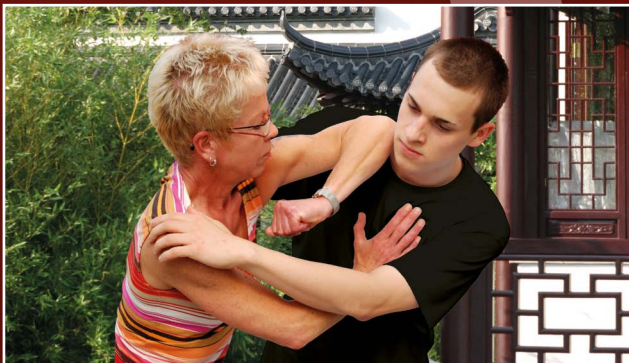
DAS ASIAN SPORTS CENTER

Mit einem ganz besonderen Ambiente, einem breiten Angebot an asiatischen Sportarten und Top-Trainern ist der Asian Sports Center des Moo Duk Kwan e.V. Bad Windsheim einzigartig in Deutschland.

Unser Sportangebot bietet für jeden etwas. Egal, ob Sie sich einfach nur fit halten und etwas für Geist und Seele tun wollen, einen Selbstverteidigungskurs besuchen oder unter geschulter Leitung meditieren möchten, einen Kampfsport erlernen oder einfach nur Stress abbauen wollen – bei uns liegen Sie richtig!

Unser umfangreiches Angebot umfasst von TaeKwonDo, Hap Ki Do und Ki Do über Fitness- und Manager-Boxen, Power-Fitness, Yoga und Meditation bis hin zu Qigong und Tai Chi ein äußerst breites Spektrum an asiatischen Sportarten. Wir haben auch für Sie das Passende dabei.

Schauen Sie doch einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst.



WIR BIETEN AN:

Wir bieten Anfängerkurse an, für die keinerlei Vorwissen notwendig ist. Perfekt für alle, die sich schon immer für eine der vielen von uns angebotenen Sportarten interessiert, sich aber bisher nicht getraut haben, es einfach mal auszuprobieren.

Unser umfangreiches Angebot umfasst unter anderem:

- TaeKwonDo
- Hap Ki Do
- Ki Do
- Fitness-Boxen
- Manager-Boxen
- Yoga
- Meditation
- Qigong
- Tai Chi
- Pilates
- Selbstverteidigung
- und vieles mehr



Im Asian Sports Center trainieren Sie unter der Leitung von Top-Trainern. Jeder einzelne von ihnen hat jahrelange Erfahrung in asiatischen Sportarten.

Für nähere Informationen zu den einzelnen Kursen stehen Ihnen die Trainer direkt zur Verfügung:

TaeKwonDo & Hap Ki Do

Hans Jürgen Leitner0175 / 43 22 20 2

Ki Do & Manager-Boxen

Stephanie Seiboth09841 / 65 02 95

Für alle weiteren Kurse09841 / 68 25 888



**ASIAN
SPORTS CENTER
BAD WINDSHEIM**

Asian Sports Center
Dr. Boris Zimmermann Halle
Sporthallenweg 10 • 91438 Bad Windsheim
Telefon: 09841-68 25 888
Internet: www.asiansportscenter.de

Powered by 



**NICHT ZÖGERN!
AM BESTEN HEUTE
NOCH INFORMIEREN
UND ANMELDEN**

SELBST VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Präsentiert vom



www.asiansportscenter.de

AN WEN RICHTET SICH DIESER KURS ?

Wie kann ich nachts sicher nach Hause kommen?

Was kann ich tun, wenn mich jemand festhält?

Was kann ich tun, wenn mein Chef mich aufdringlich anspricht?

Was sind eigentlich sexuelle Belästigungen? Und wie denken andere Frauen darüber?

Dieser Kurs ist für Mädchen und Frauen jeden Alters gedacht, die sich manchmal mit solchen oder ähnlichen Fragen beschäftigen. Wir verfolgen ein weit gefasstes Konzept zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

WAS VERSTEHEN WIR EIGENTLICH UNTER „SELBSTVERTEIDIGUNG“ ?

Selbstverteidigung soll mir helfen, meinen Körper und meine Würde zu schützen, wie z.B. bei einem fremden Angreifer nachts im Park. Oder bei der Bekannten, der ich nicht wieder etwas leihen will, da ich schon öfter meine Sachen nicht zurückbekommen habe. Beim Kollegen, der mir bei Besprechungen oder Gesprächen verbal zu nahe tritt oder Ähnliches.

Selbstverteidigung ist die Basis aller asiatischen Kampfkunststile

Sich behaupten zu können, ist der Schlüssel zum Erfolg in allen Lebenslagen. Das Selbstverteidigungs-Training beinhaltet neben den Schlag- und Abwehrtechniken auch die Auseinandersetzung mit rhetorischen Elementen in der geschlechtsspezifischen Kommunikation.

Im Selbstverteidigungskurs werden praktische Techniken und Übungen aus dem Bereich des Kampfsports genutzt, damit die eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden, um neue erfolgreiche Verhaltensmuster zu erlernen.



SCHWERPUNKTE DES KURSES:

- Informationen über Selbstverteidigung
- Hilfen zum frühzeitigen Erkennen von Gefahren und vorsorglichen Handeln
- Praktisches Training, um sich gegen Angriffe körperlich zur Wehr zu setzen
- Übungen, die das Selbstvertrauen stärken und ein selbstbewusstes Auftreten unterstützen

Sportlichkeit und Fitness sind dabei nicht notwendig!

WIE GEHEN WIR DABEI VOR ?

Zum Einen lernen wir körperliche Techniken gegen verletzliche Punkte des Angreifers. Zum Anderen arbeiten wir daran, unsere Aufmerksamkeit und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu verbessern.

Wir besprechen und behandeln Angstsituationen, um das Gefühl von Wehrlosigkeit durch Selbstvertrauen und Stärke zu ersetzen. Wir analysieren verbale Manipulationsstrategien und Verhalten von Angreifern. Wir reden über das gesellschaftliche Umfeld von Gewalt gegen Frauen und über den rechtlichen Rahmen von Selbstverteidigung.

Wir beobachten unsere Körpersprache, arbeiten mit verbalen Methoden, Rollenspielen, Bluff oder Schauspielerei und üben anhand von konkreten Situationen. Abgerundet wird das Training durch Spiel und Spass, durch Ruhepausen und Meditation.

ZIELE DES TRAININGS:

Gewalt war, ist und wird nie die Lösung eines Problems oder eines Konfliktes sein. Die Ausbildung hat das Ziel, sich selbst kennen zu lernen, um mit den eigenen Stärken und Schwächen besser umgehen zu können.

Sie lernen selbstbewusst aufzutreten, Gefahren zu erkennen und, wenn es wirklich unvermeidbar ist, sich körperlich zu verteidigen – dann aber kompromisslos.



Selbstbewusstes Auftreten

Um ein gutes Selbstbewusstsein zu entwickeln und sein eigenes Durchsetzungsvermögen zu stärken, ist es wichtig, seine eigenen Stärken und Schwächen zu finden. Jeder hat Stärken und Schwächen, aber entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

Erkennen und Vermeiden von Gefahren

Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie Ihre Umgebung bewusster wahrnehmen und damit eine gewisse Wachsamkeit entwickeln. „Wie verhält sich möglicherweise ein Täter?“, „welche Fluchtmöglichkeiten habe ich?“ und „wie oder wen rufe ich um Hilfe?“ sind Themen, die besprochen werden, um ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln. Sie sollen Ihre Haltung dahin gehend verändern, dass mögliche Gefahrensituationen schon im Vorfeld erfasst und vermieden werden können.

Kampf beenden

Lernen Sie die eigenen Körperwaffen kennen, um einen Angriff kompromisslos zu beenden. Dafür stellen wir Ihnen einfache Konzepte und Techniken vor, die Sie – einmal aufgenommen – jederzeit abrufen können.

Lösen Sie Ängste auf und entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit. Täter suchen Opfer – keine Gegner!