



KAMPFKUNSTZENTRUM
GEROLSHEIM

VERTEIDIGE **DICH** SELBST



**JETZT PROBETRaining
VEREINBAREN**



KAMPFKUNSTZENTRUM
GEROLSHEIM

REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG

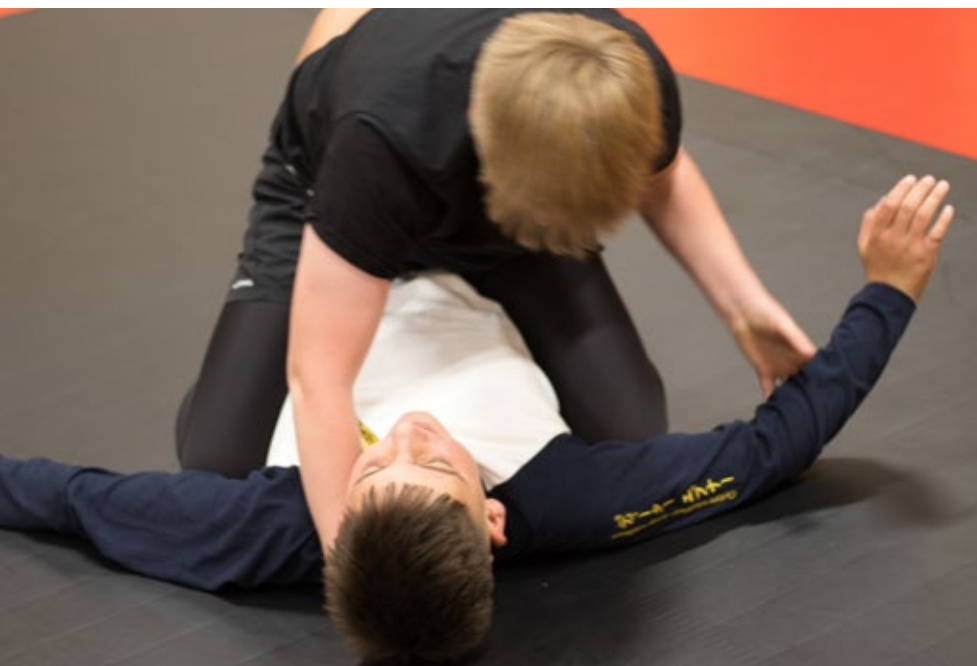
Mit E-DO

In unserer realistischen Selbstverteidigung werden **Abwehrtechniken** erlernt, die im **täglichen Leben angewandt werden können**. In einer Zeit, wo Gewalt an Schulen oder Sexualverbrechen an Frauen und Kindern an der Tagesordnung stehen, ist die Fähigkeit, selbstbewusst aufzutreten, sich wehren und schützen zu können, sehr bedeutungsvoll.

Ein hohes Maß an **Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit** ist in relativ kurzer Zeit durch unser Selbstverteidigungstraining zu erreichen, gerade auch für Frauen.

E-DO beinhaltet **Kampf im Stand, Kampf gegen stärkere Gegner, Anti-Bodenkampf, Bodenkampf** (Grappling).

Unsere Selbstverteidigung ist kein Stil, sondern die Anpassung an den meist stärkeren Gegner um sofort seine Stärken und Schwächen zu erkennen, zu spüren und auszunutzen.



In unserem "System" erhältst du Informationen in die Arme eingepflanzt, die später bei Bedarf **reflexartig und intuitiv** gegen den Gegner in Anwendung gebracht werden können, ohne darüber nachzudenken. **Dies ist Kampfkunst.**

VERTEIDIGE Dich selbst!

Üben allein ohne festen Willen, nutzt wenig. Wenn ich mit diesem "System" beginne, sollte ich nur ein Ziel haben, zu lernen um mich zu vervollkommen.

Der Prozess des Technik-Erlernens wird später durch Intuition und Gefühl ersetzt. Für den Gegner wird es dann „Krieg“, für mich ist es ein "Spiel".

Durch **systematisches Erlernen** mit immer wiederkehrenden aha-Effekten wird unser E-DO System zur wahren Kampfkunst. Kampfkunst ist die Fähigkeit über nichts mehr nachdenken zu müssen.

Selbstverteidigung ist **für Jeden ab ca. 12 Jahren** erlernbar. Man braucht dafür keine Schnelligkeit, sondern nur Gefühl (taktiles Reagieren) und regelmäßiges Training, damit sich die Bewegungsabläufe einprägen.





KAMPFKUNSTZENTRUM
GEROLSHEIM

SERIÖSES TRAINING

Unsere Trainer bestehen auf ein kontrolliertes und fokussiertes Training.

Werte wie Respekt, Kontrolle und Höflichkeit sind uns sehr wichtig.

Du brauchst keine Angst zu haben.

Unser **E-DO Training lehrt ernsthafte Selbstverteidigungstechniken**, die dich befähigen, dich in jeder Situation zu schützen. Durch Selbstbehauptungsübungen und praktische Anwendung wirst du selbstbewusst in deiner Fähigkeit, dich zu verteidigen und mit gefährlichen Situationen souverän umzugehen. Nimm an unserem Programm teil und werde zum ultimativen Beschützer von dir und deinen Mitmenschen.

Warte nicht darauf, dass etwas Schlimmes passiert.

Bereite dich jetzt vor!





Wenn es um Selbstverteidigung geht, ist **die beste Offensive eine gute Verteidigung**. Deshalb bieten wir das umfassendste Selbstverteidigungsprogramm in der Region an.

In unserem Programm lernst du, wie du **potenzielle Bedrohungen erkennen und vermeiden**, wie du gewalttätige Situationen deeskalieren und wie du dich verteidigen kannst, wenn alle anderen Möglichkeiten versagen.

Wir bieten sowohl Gruppen- als auch Privatunterricht an, so dass du die Lernumgebung wählen kannst, die deinen Bedürfnissen am besten entspricht. Und weil wir glauben, dass jeder das Recht hat, sich sicher zu fühlen, bieten wir unsere Kurse zu einem fairen Preis an.

Warte nicht, bis es zu spät ist – melde dich noch heute an und werde zum ultimativen Beschützer für dich und deine Mitmenschen.



KAMPFKUNSTZENTRUM
GEROLSHEIM

VORAUSSETZUNGEN

Wer gerne Sport und Spaß verbinden möchte, ist bei uns richtig. Technische und konditionelle Voraussetzungen sind nicht erforderlich und werden im Lauf der Zeit erlernt.

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Du vor dem Selbstverteidigungs-Training in Form sein musst. Das ist völlig falsch. **Unsere Workouts sind so konzipiert, dass unsere Mitglieder in ihrem eigenen Tempo trainieren können** und gleichzeitig dem Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, sich selbst herauszufordern.



SICHERHEIT und Selbstbewusstsein

E-DO gibt Dir das Selbstvertrauen, Dich verteidigen zu können.

Bei der Selbstverteidigung geht es ebenso sehr um Training wie um Kraft und Größe.

E-DO ist die ultimative Kampfmethode, weil es die besten Techniken aus Boxen, Karate, Wing Chun, Jiu-Jitsu und vielen anderen Kampfkünsten kombiniert, um Dir die Werkzeuge zu geben, die Du brauchst, um Dich in jeder Situation zu verteidigen.

Im E-DO geht es auch um Selbstschutz und Selbstverteidigung. Nicht nur praktische Anwendungen sind Inhalt, sondern auch Präventivmaßnahmen zur Konfliktvermeidung werden geschult.

Nach dem Aufwärmtraining lernst Du mit kritischen Umständen und Situationen umzugehen und trainierst, wie Du richtig reagiert.

Konflikte erkennen und ihnen auszuweichen ist das Ziel. Ein laut und deutliches „**Nein**“ wird vom Gegner ernst genommen.

Unser Ziel ist es, Sicherheit und Selbstschutz durch Selbstbewusstsein zu erreichen.

So wirst Du stark!

