KENPO KARATE

ROAD WARRIOR LINEAGE™

MELDE DICH ONLINE ODER TELEFONISCH UND STARTE DEIN KOSTENLOSES PROBETRAINING!

TRAININGSZEITEN

Jeden **Montag** und **Donnerstag**

09:30 - 11:00 MIXED SELFDEFENSE (FRAUEN)
11:00 - 12:30 KENPO KARATE
18:30 - 20:00 KENPO KARATE
20:00 - 21:30 MIXED SELFDEFENSE

ORT

SB Kickboxing
Oststraße. 2
42859 Remscheid

KONTAKT

Andreas Schumann
+49 177 7317999
kenpo.bl
kenpo.bl

KENPO KARATE

MODERNE KAMPFKUNST

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG

APS

Andreas Schumann
APS - Institut für Gewaltprävention & Selbstverteidigung
Workshops und individuelle Konzepte für Schulen, Behörden und Unternehmen im Bereich der Gewaltprävention, Selbstschutz und Selbstverteidigung
02196 - 731790 | www.aps.nrw

MIXED SELFDEFENSE

Unsere Mixed Selfdefense Klasse ist ein kontinuierliches und realistisches Selbstverteidigungstraining mit normaler Sportbekleidung und ohne Prüfungsstress, dafür aber mit viel Spaß und individueller Betreuung.

Wir bauen gezielt Fitness und Ausdauer auf, üben Grundlagen und trainieren die Verteidigung gegen unterschiedliche Angriffe.

Dabei schauen wir auch über den Tellerrand verschiedener Systeme hinaus. Erlaubt ist, was funktioniert — ob im Stand oder auf dem Boden, gegen einen oder mehrere Angreifer.

Mit kontrollierten Sparringübungen lernen wir, nach und nach auf spontane Angriffe zu reagieren. Dabei sorgen wir aber stets für ein sicheres und verletzungsfreies miteinander.

Vormittags “Ladies only” mit besonderem Fokus auf Gefahrensituationen und die Abwehr typischer Angriffe auf Frauen.

AMERICAN KENPO KARATE

Dieser Kurs ist perfekt für alle von 16 bis 66 (und darüber hinaus), die ein neues Hobby für sich entdecken und für Körper und Geist etwas Gutes tun wollen. Wir unterrichten alle Aspekte dieser umfassenden Kampfkunst in Theorie und Praxis als Teil einer internationalen Gemeinschaft.

Kenpo ist eine moderne Kampfkunst und gleichzeitig effektive Selbstverteidigung! Hier könnt ihr tief eintauchen in ein anspruchsvolles und langfristig motivierendes System, das keine besondere Flexibilität oder akrobatische Fähigkeiten benötigt und so für jedes Alter und jeden Fitnesslevel geeignet ist.

Angriffe auf Vitalpunkte des Körpers und Schwachstellen haben dabei eine zentrale Bedeutung, um sich effektiv gegen größere und schwerere Angreifer verteidigen zu können.

Auch vormittags! Ideal für ein regelmäßiges Training trotz Wechselschicht — ob im Krankenhaus, in Pflegeberufen oder Betrieben.