



Wege zu den Quellen der Energie

Ki-Do

Selbstschutz

Das Ki-Do Training



© snaptitude/fotolia

jeden Montag 18.00 - 20.00 Uhr

1120 Wien, Turnsaal der VS Haebergasse 1A

jeden Freitag 18.30 - 20.30 Uhr

1070 Wien, Zieglergasse 46



Gutschein für 1 Gratis-Schnuppereinheit

Zum Kennenlernen und Selbst-Ausprobieren.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Turnmatten sind vorhanden.

Gutschein pro Person
nur einmal einlösbar.

www.kido.at

Ki-Do

Selbstschutztraining

für Frauen, Männer und Jugendliche ab 12 Jahren

Ki-Do zählt zu den weichen Kampfkünsten mit der primären Ausrichtung auf die Erkennung der eigenen Fähigkeiten, die Bewältigung von Ohnmachtsgefühlen in und nach Gewaltsituationen und das Erkennen bzw. Respektieren von Grenzen.

Kennzeichnend für das Training sind einfache, wirkungsvolle Techniken, die auch unter Stress sicher funktionieren. Der Einsatz alltäglicher Gegenstände als improvisierte Waffen (Kugelschreiber, Schlüssel, Aktentasche,...) und das Üben von Finten gehört ebenfalls zum Ausbildungsprogramm. Fest steht, dass ein Kampf gegen einen gleich starken oder überlegenen Angreifer ohne eine gehörige Portion Kampfgeist nicht zu gewinnen ist. Dazu gehört auch der Umgang mit Schmerz und Angst, wie man sie in der Gefahr überwindet und durch sie nicht geschwächt wird. Die meisten Täter suchen Opfer, die durch ihre Körpersprache bereits eine Opferhaltung einnehmen. An einem Gegner, der heftigsten Widerstand leistet, sind sie nicht interessiert. Daher üben Sie im Ki-Do Straßenkampftraining auch Ihre Geistes- und Körperhaltung.

Trainingsinhalte:

strategisches Denken und Planen im Krisenfall
Schärfung des eigenen Selbstbewusstseins und Optimierung der individuellen Stärken
Ki-Do Techniken zur effektiven Abwehr
Mentaltraining zur Förderung des Kampfgeistes
Ganzkörper- und Konditionstraining

Kosten:

1 Einheit € 20,- oder 10er Block € 160,-
oder 1 Semester: ca. 20 Einheiten € 250,-



Informationen:

Mobil: 0664 14 12 430 oder E-Mail: info@kido.at
Web: www.kido.at