



# KURSANGEBOT BA KI DO



## Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen

Das Beste aus Thai Chi, Judo, Aikido und WingTsun altersgerecht aufbereitet, erfahren und trainieren.

Der **Martial Art Mix** für Freunde defensiver Verteidigungstechniken

**Zielgruppe:**  
**Women only**

Für alle, die sich neben beruhigenden Übungen für Körper, Seele und Geist auch den Nutzen der asiatischen Kampfkünste für die persönliche Fähigkeit zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erschließen möchten.

**Ziel:**

Befähigung auf Bedrohungs- und Angriffsszenarien angemessen reagieren zu können.

**Kursumfang:**

- 8 aufeinander aufbauende Trainingseinheiten (ca. 60 Minuten Aktivität)
- Einzel- und Partnertraining
- Maximal 12 Teilnehmerinnen pro Kurs

**Struktur einer Trainingsstunde:**

- Phase 1** - Aufwärmen (Thai Chi, Qui Gong, Aikido Drills) ca. 10 Minuten
- Phase 2** - Kampfkunsttechniken kennenlernen und anwenden, ca. 40 Minuten
- Phase 3** - Entspannung und Ausklang (Thai Chi, Qui Gong, Aikido Drills),  
- Reflexion und Vorschau nächste Trainingseinheit, ca. 10 Minuten

**Optional:**

Bei Interesse könnte für die Absolventen des Kursangebotes eine feste Trainingsgruppe entstehen, um das Erlernte zu vertiefen und zu optimieren.

**Kursbeginn:**

Dienstag den 02.11.2021

**Zeit:**

11:00 - 12:30 Uhr

**Ort:**

Gymnastikraum der DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

**Kosten:**

Die Kursgebühr beträgt 35,- €

**Anmeldung:**

Kursangebot „BA KI DO“  
Tel.: 0531- 80 11 070  
Mail: [begegnungsstaette@drkbssz.de](mailto:begegnungsstaette@drkbssz.de)

**Kursleitung:**



Björn Akim Koeppen

Fachsporttrainer  
Martial Arts Association International  
MAA-I