

## **Warum eine Kampfkunst wie Kenpo studieren?**

Kenpo Karate ist eine sehr effektive Selbstverteidigung. Kenpo Karate ist eine Kampfkunst und kein Kampfsport. Im Training werden natürliche Bewegungsabläufe gezielt geschult. Unabhängig vom Alter und der körperlichen Konstitution vermitteln wir Ihnen step by step die entsprechenden Techniken. Kenpo Karate als effektive Selbstverteidigung oder einfach um in Form zu bleiben. Großen Wert legen wir dabei auf körperschonende, gesunde körperliche Bewegungen.

Kenpo Karate fördert deutlich das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gliedmaßen und Gehirn und verbessert dadurch die Gesamtmotorik des Körpers. Die dadurch gewonnene Harmonie zwischen Körper und Geist trägt deutlich zu einer verbesserten körperlichen und mentalen Fitness bei. Ein besseres Gleichgewicht, verbesserte Körperkontrolle und Gelenkigkeit, mehr Ausdauer und Kraft sind ebenfalls positive Aspekte des Trainings. Kenpo Karate stärkt das eigene Selbstbewusstsein bzw. Selbstvertrauen und dadurch das eigene Wohlbefinden.

Warum Selbstverteidigung? Die meisten Menschen nehmen die Gefahr eines möglichen Angriffs auf sich überhaupt nicht wahr. Sie ignorieren diese Gefahr oder sind der Meinung, dass sie selber niemals in eine gefährliche Situation geraten würden. Wie auch immer die eigene Einstellung dazu ist, in der Realität existieren diese Gefahren. Ist man sich dessen aber bewusst, ist es nur logisch das Maßnahmen zur Prävention und zur Selbstverteidigung durchaus helfen können, mögliche drohenden Gefahren zu vermeiden bzw. Ihnen etwas entgegen zusetzen.

Grundvoraussetzung dafür ist erst einmal, den Wunsch zu haben, etwas ändern zu wollen. Man muss die Überzeugung haben, dass eine Kampfkunst wie Kenpo Karate einem die richtigen präventiven Maßnahmen der Selbstverteidigung zur Verfügung stellt. Schlussendlich braucht es die Willenskraft diesen Weg konsequent zu gehen. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Vereinbaren Sie einfach ein kostenloses Probetraining unter [info@empty-hands.de](mailto:info@empty-hands.de)

Wir freuen uns auf Sie – empty hands e.V. Kenpo Karate Mönchengladbach

## **empty hands e.V. Kenpo Karate Mönchengladbach**

Wir sind ein junger Kenpo Karate Verein aus Mönchengladbach und stolz darauf, als Flaming Fist Kenpo Germany, von Senior Professor Matt Snell, aus Exeter England supported zu werden. Matt Snell ist ein 7th degree Kenpo Karate Black Belt und Inhaber der Flaming Fist Kenpo, Martial Arts Academy. Mit ihm und seinen Black Belts finden regelmäßig, in Mönchengladbach und Exeter, Weiterbildungen, Seminare und auch die Gradings statt.

empty hands e.V. Kenpo Mönchengladbach ist Mitglied der IKKA Europe (International Kenpo Karate Assoziation Europa), Mitglied beim Deutschen Karate Verband e.V. und Mitglied im Stadtsportbund der Stadt Mönchengladbach. empty hands e.V. – Kenpo Karate, Selbstverteidigung in Mönchengladbach.