



## **Frauenpower durch kostenlosen Selbstverteidigungskurs**

*Fit und gesund durch Kampfkunst speziell für Frauen.*

Auf Frauenpower wird immer noch viel Wert gelegt, dazu gehört auch die Fähigkeit der Selbstverteidigung. Allerdings haben viele Frauen bisher keine Erfahrung damit, wie sie sich in schwierigen Situationen selbst verteidigen können. In manchen Situationen wäre diese Kenntnis hilfreich, unter anderem wenn sie sich in einer Notsituation befinden und gegen eine andere Person wehren müssen. Meist ist dies ein akuter Angriff eines Fremden, bei dem versucht werden muss die Situation zu beenden, zu entkommen oder zumindest Hilfe zu bekommen. Um dem Angriff entgegenzuwirken hat das Kampfsportcenter Cheong Yong zurzeit ein ganz besonderes Angebot für Frauen. Die Kampfsportschule ist die einzige Schule in ganz Köln, die ab sofort an jedem ersten Samstag im Monat einen kostenlosen Selbstverteidigungskurs nur für Frauen anbietet. Mindestalter 16 Jahre. Die Grundlage dazu bietet die Kampfkunst Kyeok Too Ki, die übrigens auch für Kinder hervorragend geeignet ist.

Worum handelt es sich bei der Kampfkunst Kyeok Too Ki ? Es handelt sich hier um ein System zur Körperbeherrschung und Selbstverteidigung, das seinen Ursprung in Südkorea hat. Kyeok bedeutet Menschlichkeit, Geist und Wille zu benutzen, Too steht für Gerechtigkeit und Ki ist die Lebensenergie. Das besondere an dieser Kampfkunst besteht darin, dass sie viele Elemente der bekannten, traditionellen Kampfsportarten in sich vereinigt, so dass Training einen hohen körperlichen Anspruch hat, neben der eigentlichen Technik der Selbstverteidigung gehören auch Gymnastik, Yoga sowie Entspannungs- und Muskeltraining zu den Inhalten. Ziel ist die Förderung der Lebensfreude sowie die Stärkung des Selbstvertrauens.

Der Großmeister Pehlivanoglu bei Cheong Yong fing bereits 1985, im Alter von 12 Jahren mit Kampfsport an und gibt seine Fähigkeiten als zweimaliger Weltmeister gerne an seine Schüler in der Kampfsportschule weiter. Ein besonderes Angebot richtet sich an alle, die durch hohe Anforderungen im Job unter starkem Stress leiden. Hier gibt es besondere Privattrainings, in denen der Großmeister persönlich dafür sorgt, dass man seine ganze Wut, den Stress und die aufgetauten Aggressionen los wird und man den Kopf wieder frei bekommt. Sobald die Schüler die Selbstverteidigung beherrschen, empfiehlt es sich mit Kyeok Too Ki oder alternativ mit Kick Thai Boxing weiter zu trainieren.

Über den Selbstverteidigungskurs hinaus bietet die Kampfschule Cheong Yong in Köln auch Kick Thai Boxing und Kyeok Too Ki für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Besonders bemerkenswert ist dabei das Angebot für Familien mit finanziellen Problemen, diese erhalten gerne einen Rabatt für die Kinder. Die Trainingszeiten sind auf der Internetseite ersichtlich und können persönlich oder per Telefon angefragt werden.

## **Pressekontakt**

Kampfsportcenter Cheong Yong

Herr Mehmet Pehlivanoglu  
Thieboldsgasse 94  
50676 Köln

mp-gym.de/  
cheong-yong@hotmail.de

## **Firmenkontakt**

Kampfsportcenter Cheong Yong

Herr Mehmet Pehlivanoglu  
Thieboldsgasse 94  
50676 Köln

mp-gym.de/  
cheong-yong@hotmail.de

Die Kampfsport bzw. Kampfkunstschule Cheong Yong, die von einem 2 Fachen Weltmeister und Großmeister geleitet wird, hat klare Leitlinien und Prinzipien, nach denen sie ihre Schüler trainiert. Höchste Priorität hat zum Beispiel das Ziel, den Schülern Respekt, Disziplin und Toleranz zu lehren, so dass sie in ihrem Leben aufgeschlossener werden. Ebenso viel Wert hat Traditionelles Training, was auch bedeutet, die Schüler lernen, sich in Notwehr Situationen wehren zu können.