Taekima fördert Selbstwertgefühl, Körperbewusstsein und Sozialkompetenz der Kinder

Entspannung und Selbstsicherheit für Kinder

Taekima fällt in die Bereiche Selbstbehauptung, Kampfsport & Kraftsport und ist für Kinder in der schnelllebigen Zeit sehr gut geeignet, einen Ruhepunkt und ein notwendiges Körpergefühl wiederzuerlangen. Darüber hinaus sind wichtige Techniken auch im Bereich der Selbstverteidigung ebenso mit enthalten. Gezielte Motivationsübungen helfen außerdem, Herrscher über seinen Körper zu sein und auch den inneren Schweinehund zu besiegen. Das Wechselspiel zwischen Verteidigung, Fitness und Entspannung wird durch verschiedene Übungselemente trainiert. Dazu gehören diverse Atemtechniken, die auch mit Konzentrationsübungen verknüpft sind. Andere Komponenten befassen sich mit Techniken für die Stresssituation. Dies ist besonders auch im Zusammenhang mit der Schulzeit und anderen Aktivitäten für Kinder sehr vorteilhaft. Ein Taekima-Kindertrainer hilft den Heranwachsenden, jene Techniken umzusetzen und sinnvoll damit umzugehen. Außerdem können sie mit dem Wissen die Kinder dazu auffordern, persönliche Probleme besser zu bewältigen und innere Kräfte optimal einzusetzen. Somit sind Kinder auch für Extremsituationen besser gewappnet, da sie gelernt haben, mit Stress angemessen umzugehen. Je früher die Kinder mit Taekima in Berührung kommen, umso besser sind sie für die Anforderungen in ihrem späteren Leben gewappnet. Ziel ist es, die Kinder zu sensibilisieren und ihre Sozialkompetenz zu stärken. Das Selbstwertgefühl und auch die Möglichkeit, sich selbst für Aufgaben zu motivieren, ist für unsere herausfordernde Zeit ein guter Begleiter. Regelmäßig wird dabei Kondition, Ausdauer und Kraft trainiert.
Auch Du kannst daran teilhaben und mit deinem Optimismus die Heranwachsenden unterstützen.
Deshalb suchen wir auch in 2012 motivierte Leute, die sich zum Taekima-Kinder-Trainer ausbilden lassen möchten. Start der Ausbildung Oktober 2012.
Weitere Infos auf www.taekima.de

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
pressestelle@intrag.de

Firmenkontakt

Taekima Pustlauk & Gabert GbRWebseite

Herr Kai Pustlauk
Killisfeldstrasse 42b
76227 Karlsruhe/Durlach

taekima.de
info@taekima.de

Die Gründer

Die Ausbilder und Gründer des TaeKima Programms, Kai Pustlauk und Martin Gabert, sind Danträger (Taekwondo) und lizensiert durch den Badischen Sportbund (Trainerlizenzen B und C). Beide sind aktive Trainer in Großvereinen und haben eine langjährige Erfahrung in der Durchführung von Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen (Kinder/Erwachsene).

Die Zertifizierung zum Mentaltrainer und die Fortbildung zum Gewaltschutztrainer nach dem Standard des Polizeipräsidiums Karlsruhe runden die Profile ab.