Fitnesstraining mal anders

Neue strategische Selbstverteidigung für Körper und Geist

(ddp direct) Fit sein bedeutet sich gut zu fühlen und das sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht.

Eine neue Kombination aus Fitnesstraining und Kraftsport bieten jetzt immer mehr Fitnessstudios und Kampfsportzentren in Deutschland an. Das Zauberwort hierbei: Neue strategische Selbstverteidigung. Was sich im ersten Moment für manchen vielleicht langweilig anhört, hat es jedoch faustdick hinter den Ohren. Die Kombination aus Fitness- und Selbstverteidigungstraining ist die perfekte Grundlage für ein gesundes Leben und vor allem für ein starkes Selbstvertrauen. Durch das Selbstverteidigungstraining wird die Koordination, die Ausdauer, die Schnellkraft trainiert.

Wer sich stark fühlt ist auch selbstbewusster.

?Physische Durchsetzungsfähigkeit ist direkt gekoppelt an mentale Durchsetzungsfähigkeit. Das heißt, wenn man fit ist und sich in seinem Körper wohlfühlt, wirkt sich diese Grundfitness direkt auf das Auftreten eines Jeden aus?, so der Selbstverteidigungsexperte Jürgen Schaffrath (36). ?Dieses selbstbewusste und selbstsichere Auftreten verhindert oft schon, dass es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt. Also ein wichtiger Schritt hin zur Vermeidung von Gewalt und hin zu einer effektiven Konfliktlösung.?

Im Vordergrund steht immer die Vermeidung von körperlicher Gewalt.

Wenn es aber doch zu einer physischen Auseinandersetzung kommen sollte, hilft die mentale und physische Stärke, die so ein Training mit sich bringt. Mit diesem Wissen können sich Menschen leichter einer Bedrohung oder einem Angriff entziehen. Ein zentraler Bestandteil des Selbstverteidigungstrainings ist die körperliche Fitness. Die Anwendungen der Selbstverteidigungsstrategien von Jürgen Schaffrath bilden eine Kombination aus Fitness, mentaler Stärke und Technik. Körperliche und geistige Fitness sollte fester Bestandteil eines jeden Trainings sein. Effektive Selbstverteidigung sollte nicht nur die Möglichkeit bieten, sich körperlich gegen einen Angreifer zu wehren. Auch das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein sollen gesteigert werden. Ein starkes Selbstbewusstsein hilft in jeder Lebenslage ? egal ob in der Schule, im Beruf oder im Alltag.

Der behördliche Einsatztrainer Jürgen Schaffrath erklärt dazu: ?Fitness ist die Fähigkeit, körperlich und mental zu arbeiten, ohne zu ermüden.?Â Auf der Website www.protectyourneck.de und auf seiner im Oktober erscheinenden DVD zeigt der erfahrene Coach Jürgen Schaffrath jetzt mit Hilfe von Videos, wie weit sich Fitness mit Selbstverteidigungstraining für Jedermann kombinieren lässt

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/ll6i1p

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/sport/Neues-Fitnesstraining-mit-Selbstverteidigung

Pressekontakt

1x1film Verlag

Herr Nepomuk Fischer
Tegernseer Landstr. 52
81541 München

nepomuk@1x1film.de

Firmenkontakt

1x1film Verlag

Herr Nepomuk Fischer
Tegernseer Landstr. 52
81541 München

1x1film.de
nepomuk@1x1film.de

Der 1x1film Verlag ist spezialisiert auf Special Interest Videos.