

Regel Nr. 1: Kampfsport ist nur zur Selbstverteidigung

Regel Nr. 2: lerne Regel Nr. 1

Tekin Dogan

Informationen & Anmeldung

Haben Sie weitere Fragen die Sie auf unserer Flyer nicht beantwortet finden?

Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail an **wtkstekin@hotmail.com** und wir setzen uns gerne mit Ihnen in Verbindung.

Bitte vergessen Sie nicht Ihre E-Mailadresse oder Telefonnummer anzugeben, da wir Sie sonst nicht erreichen können.

Trainingszeiten

Kinder
Mo. 16.30 – 18.00 Uhr

Erwachsene
Mo. 21.00 – 22.30 Uhr
Mi. 21.00 – 22.30 Uhr

Kinder und Erwachsene
Do. 17.00 – 18.30 Uhr

Trainingsort

Athletik-Zentrum Mainz 88
Jakob-Anstatt-Str. 9b
55130 Mainz-Weisenau



Gesundheitszentrum VITANUM
Hilgestraße 24, 55294 Bodenheim

☎ 0151-45 23 32 25
06131 - 617 68 33

✉ wtkstekin@hotmail.com
info@mainz88.de

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.smivit.de

In Kooperation mit: _____



www.mara-service.com



www.mainz88.de



www.vitanum.de



Grafikdesign: VITANUM, Ilyas Yilmaz, marketing@vitanum.de



Kampfkunstschule-WTKS

Das Beste aus mehreren
Kampfsportstilen vereint



WTKS-Leitung

Die langjährige Erfahrung von **Tekin Dogan**, die auf mehr als **30 Jahre Kampfsporterfahrung** in mehrere Bereichen, wie **Tae-Kwon-Do, Allstyle-Karate** und **Jiu-Jitsu** zurückzuführen ist, trägt dazu bei, dass das Erlernen der Kampfsportarten vereinfacht und optimiert wird.

Neben den sportlichen Effekten, die auf diszipliniertes Verhalten, konzentriertem und verantwortungsbewusstem Handeln und freundlichem, sportlichen und sozialem Umgang, dient der Sport in unserem Verein zur Ablenkung vom alltäglichen Leben. Daher ist uns auch ein gegenseitiger Umgang mit Respekt sehr wichtig.

Tekin Dogan

1. Dan Tae-Kwon-Do
 2. Dan Allstyle-Karate
 3. Dan Jiu-jitsu
- ISKA-Master of Breaking
6-facher Weltrekordler

2000 - 156 Ytong-Steine mit einem Schlag und mit beiden Fäusten in 7 sek. zerschlagen

2000 - 18 aufeinander liegende Ytong-Steine mit dem Ellenbogen zerschlagen

2001 - Ein ganzes Haus aus 418 Gasbetonsteinen mit bloßer Hand in 50 min. zerschlagen

2002 - 300 Ytong-Steine mit beiden Fäusten in 10,22 sek. zerschlagen

2003 - 60 Besenstiele mit den Schienbein in 49 sek. zerschlagen

2005 - 240 Ytong-Steine mit beiden Fäusten in 12 sek. zerschlagen

WTKS für Kinder

Gewalt an Schulen und Mobbing sind Themen, die nicht nur täglich durch die Nachrichten gehen, sondern Realität sind. Kampfsport kann Kindern helfen, sich zu behaupten, selbstbewusst aufzutreten und „Nein“ zu sagen. Hiermit ist weniger das Zurückschlagen gemeint, sondern die Selbstsicherheit, sich nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen, die Auswirkungen, die Gewalt auf andere hat, zu verstehen und den Mut zu haben, mit Erwachsenen über Probleme zu sprechen.

In unserer Kampfsportschule gehört auch verstärkt ein Aufklärungsaspekt zum Training. Kinder sollen verstehen, was Gewalt ist, wo Gewalt anfängt und wie man sie vermeidet bei sich und anderen.



Ziele des Trainings

- Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Training von Konzentration und Selbstbeherrschung
- Umgang mit Disziplin, Toleranz und Verantwortung
- Erlangung eines tragenden Selbstwertgefühls
- Aufbau eines Trainings- und Freundeskreises
- Entwicklung einer gesunden Lebenseinstellung

WTKS für Erwachsene



Kampfsport kann jeder lernen - besondere Voraussetzungen benötigt man eigentlich nicht - vielleicht nur so etwas wie; Begeisterung oder Entschlossenheit. Das Kampfsport-Training bietet eine hervorragende Möglichkeit zu einem bewussten geistig/körperlichen Fitnesstraining, ist dienlich für Vitalität und Gesundheit aber nicht zu vergessen, auch ein Selbstverteidigungstraining. Es ist eine wunderbare Selbsterfahrung, seine Basisqualitäten zu erkennen, neue Fähigkeiten herauszubilden, all diese auszubauen und auch noch einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden nehmen zu können.

Ziele des Trainings

- Ideale Möglichkeit zum Training von Körper und Geist
 - Allroundkörpertraining
 - Beweglichkeit, Kräftigung, Koordination
 - mentale Stärke
 - Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
 - Entwicklung einer gesunden Lebenseinstellung
 - Selbstverteidigung
- Ausgleich zum Berufsalltag

