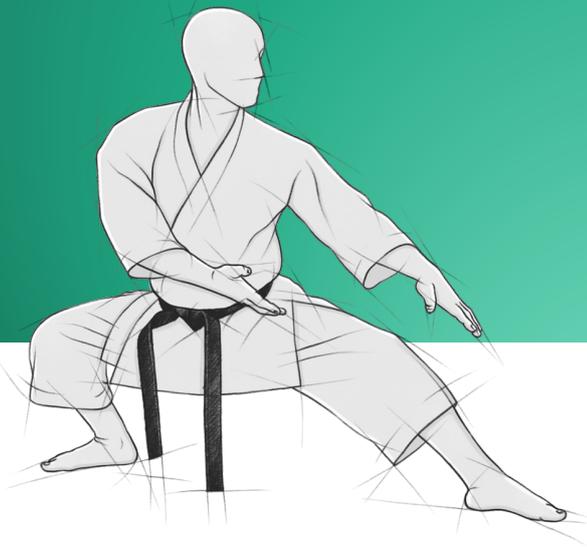


Herzlich
Willkommen



Was machen wir?

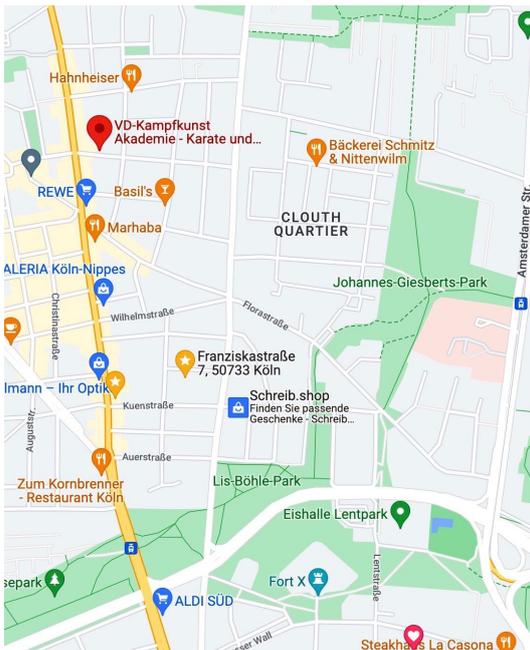
Unser Angebot spiegelt nicht nur die Fähigkeiten unserer aktuellen Mitarbeiter und Trainer wider, sondern auch unsere kontinuierlichen Projekte in den letzten Jahren, und wir werden weiterhin danach streben, unser Angebot zu erweitern und zu verbessern.

- Gewalt-Prävention Kurse an Schulen (aufholen nach Corona gefördert)
- Sozialtrainings Kurse an Schulen (aufholen nach Corona gefördert)
- Kurse zum Thema Mobbing und Teamtraining
- Potenzialtraining (aufholen nach Corona gefördert)
- Selbstschutz Seminare für Schulen, Firmen und Privatpersonen
- Schul- AGs: Karate, Jungen- AG, Selbstverteidigung
- Breitensport Karate für Kinder 3-6 Jahre, 3-12 Jahre
- Breitensport Karate für Teens ab 12 Jahre
- Breitensport Karate für Erwachsene
- Veranstalten von internen Turnieren
- Veranstalten von Sommercamps
- Veranstalten von Vater-Kind Wochenenden
- Veranstalten von Dojo- Übernachtungen
- Veranstalten von Geburtstagen (geplant)
- Ausrichter von Ausbildungen und Lehrgängen

Was planen wir?

- Ausbau unserer bestehenden Karate- Kurse
- mehr Kurse (Vor- und Nachmittag) in unterschiedlichen „neuen“ Bereichen:
 - Gesundheits- und Präventionskurse
 - Yoga, Pilates, Zumba, Funktionales Training, Ernährungskurse, Meditation, Tanzen etc.
 - Gewaltprävention an Schulen
 - Vorstellungstraining für Jugendliche etc.
- mehr Veranstaltungen (Übernachtungen, Camps, Fahrradtouren, Kanutouren etc.)
- Gibt es weitere Standorte, zum Beispiel in Köln oder Wahlscheid? Leider nein. Aber wir planen, uns nach der Corona-Pandemie breiter aufzustellen und würden uns sehr freuen, wenn du Interesse hättest, einen neuen Standort zu eröffnen. Wo wohnst du denn?

Wo sind wir?



VD-Kampfkunst Dojo Köln Nippes

Blücherstr. 7
50733 Köln

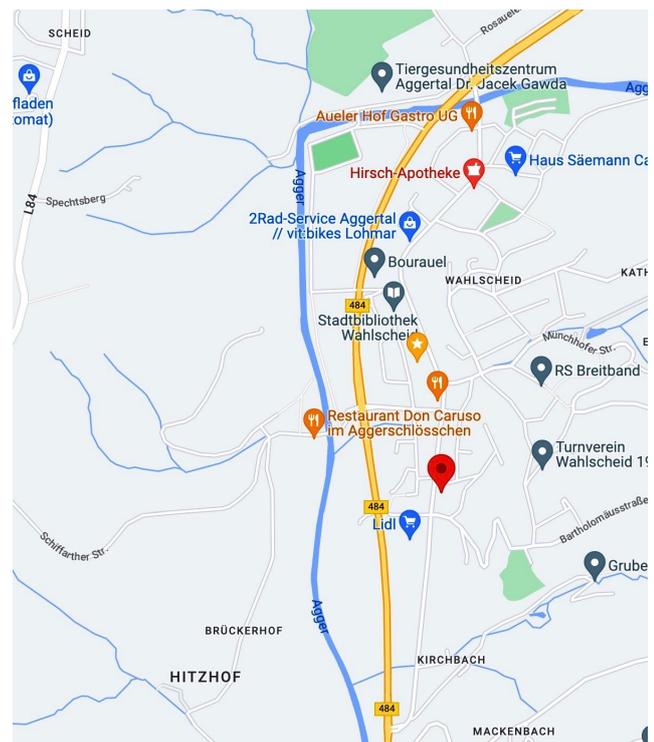
Trainingszeiten:

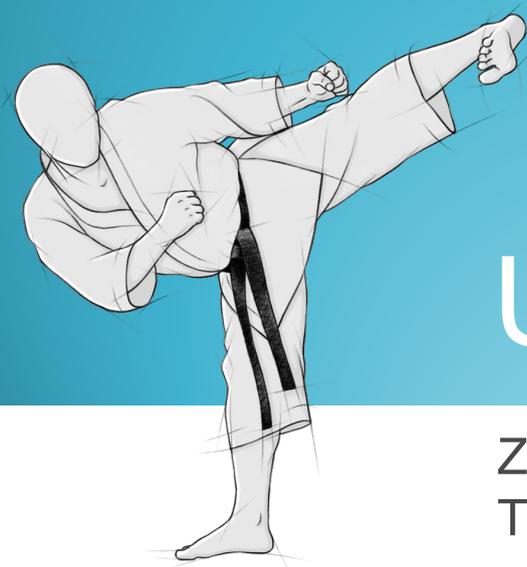
Mo - Fr 16-17 Uhr Kinder 3-6 Jahre
Mo - Fr 17-18 Uhr Kinder 6-12 Jahre
Mo - Fr 18-19 Uhr Jugendliche
Mo + Mi 19-20 Uhr Erwachsene

VD-Kampfkunst Dojo Lohmar Wahlscheid (Ab Herbst 2023)

Wahlscheider Str. 109
53797 Lohmar

**Noch keine Trainingszeiten und Gruppen
geplant**





Unsere Gruppe

Ziele und Inhalte unserer
Trainingsgruppen

Kinder

Unser Kindertraining ist darauf ausgerichtet, Kindern einen ganzheitlichen Ansatz zu bieten, der auf Spaß, Bewegung, soziales Miteinander, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen und Rücksichtnahme, Teamgeist, Disziplin, Ich-Stärkung und dem Umgang mit Gewalt und Aggression basiert. Bei jüngeren Kindern liegt der Fokus auf einem breit gefächerten Training, das ihre Interessen weckt und langfristig bindet. Mit steigendem Alter unserer Schülerinnen und Schüler wird das Training spezifischer und leistungsorientierter.

Unsere Trainingsinhalte sind darauf ausgerichtet, dort anzusetzen, wo die "normale" sportliche Kinderbetreuung aufhört. Wir bieten Kindern die Möglichkeit, nicht nur ihr Körpergefühl zu verbessern, sondern auch ihre wachsende Kraft und die durch die Vorpubertät entstehenden Gefühlsschwankungen besser zu verarbeiten. Durch unser Training lernen Kinder, ihre Grenzen zu akzeptieren und zu verteidigen, während sie gleichzeitig lernen, die Grenzen anderer zu respektieren.

Neben dem Training veranstalten wir eine Vielzahl von Events, bei denen die Kinder auch außerhalb des Trainings miteinander interagieren und sich treffen können. Zu unseren ständigen Angeboten gehören das traditionelle Karnevals- und Halloweentraining sowie DVD-Nächte mit Übernachtung und Sommercamps. Unsere Veranstaltungen bieten Kindern die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und ihr soziales Netzwerk zu erweitern.

Ziele des Kindertrainings

- Ausbau des Freizeitangebotes
- Förderung der Konfliktfähigkeit und Aufbau eines gesunden Selbstbewusstsein
- Aufbau von gemeinsamen Interessen und Förderung der Kommunikation
- Disziplin
- Gewaltprävention
- Ich-Stärkung
- Selbstbehauptung
- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Körperschulung (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination)



Teens

Unser Jugendtraining in der VD-Kampfkunst Akademie ist darauf ausgerichtet, Teens eine Möglichkeit zu bieten, sich sportlich zu betätigen, ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig ihre Persönlichkeit zu stärken.

Unsere Ziele sind dabei klar definiert: Wir möchten die Konfliktfähigkeit unserer Jugendlichen fördern, ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen und gemeinsame Interessen sowie die Kommunikation untereinander stärken.

Um diese Ziele zu erreichen, bieten wir ein breites Spektrum an Trainingsinhalten an. Hierbei legen wir großen Wert auf Disziplin, aber auch auf den Spaßfaktor und den Teamgeist.

Unser Jugendtraining setzt dabei Schwerpunkte in den Bereichen der Selbstbehauptung, der Selbstverteidigung sowie der Körperschulung. Die Jugendlichen lernen dabei nicht nur die technischen Grundlagen der Kampfkunst kennen, sondern auch wichtige Fähigkeiten wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Neben dem reinen Training organisieren wir auch regelmäßig Events und Veranstaltungen, die über das sportliche hinausgehen. Diese sollen den Jugendlichen die Möglichkeit geben, sich auch außerhalb des Trainings zu treffen, sich kennenzulernen und neue Freundschaften zu knüpfen.

Ziele des Jugendtrainings

- Vermittlung von Respekt
- Fairness
- Teamgeist Selbstbeherrschung und Disziplin
- Selbstverteidigung
- Körperliche Fitness
- Selbstbehauptung
- Selbstvertrauen
- Selbstverteidigung
- Gewaltprävention

Erwachsene



Unser Konzept für Erwachsene basiert auf einer ganzheitlichen und individuellen Trainingsmethode. Wir fördern nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Stärke und emotionale Balance. Dabei legen wir Wert auf eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich jeder Teilnehmer wohl und sicher fühlt.

Neben dem Training bieten wir regelmäßige Workshops und Seminare zu verschiedenen Themen wie Stressmanagement, Achtsamkeit und Konfliktlösung an. Diese ergänzen das Training und unterstützen unsere Teilnehmer dabei, ihre Fähigkeiten auch im Alltag anzuwenden.

Unser Ziel ist es, dass sich unsere Teilnehmer nicht nur körperlich fit fühlen, sondern auch eine innere Stärke und Gelassenheit entwickeln. Wir möchten, dass sie sich in jeder Situation sicher und selbstbewusst fühlen und ihr Potenzial voll ausschöpfen können.

Ziele des Erwachsenen Training

- Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit
- Erlernen von effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Förderung von Konzentration und Stressbewältigung
- Entfaltung des persönlichen Potenzials und Stärkung der Persönlichkeit
- Entwicklung von Respekt, Disziplin und Durchsetzungsvermögen
- Gemeinschaftliches Training und Aufbau von sozialen Beziehungen
- Fortgeschrittene Kampfkunst-Techniken und -Philosophie kennenlernen
- Verinnerlichung von moralischen Werten und Ethik im täglichen Leben

Kampfkunst... Aber welche?

Die Kampfkunst hat eine lange Geschichte und hat im Laufe der Zeit viele Entwicklungen durchgemacht. Frühe Kampfkunstschüler:innen trainierten eine Vielzahl von Techniken wie Schlagen, Treten, Werfen, Fallen, Bodenkampf und Waffenumgang. Mit der Zeit spezialisierten sich Schulen auf bestimmte Disziplinen und es entstanden unterschiedliche Kampfkünste. Ein Beispiel hierfür ist das traditionelle Karate, das sich auf Schlagen und Treten konzentriert, während Ju-Jutsu den Kampf aus dem Stand und Judo den Bodenkampf in den Fokus rückt.

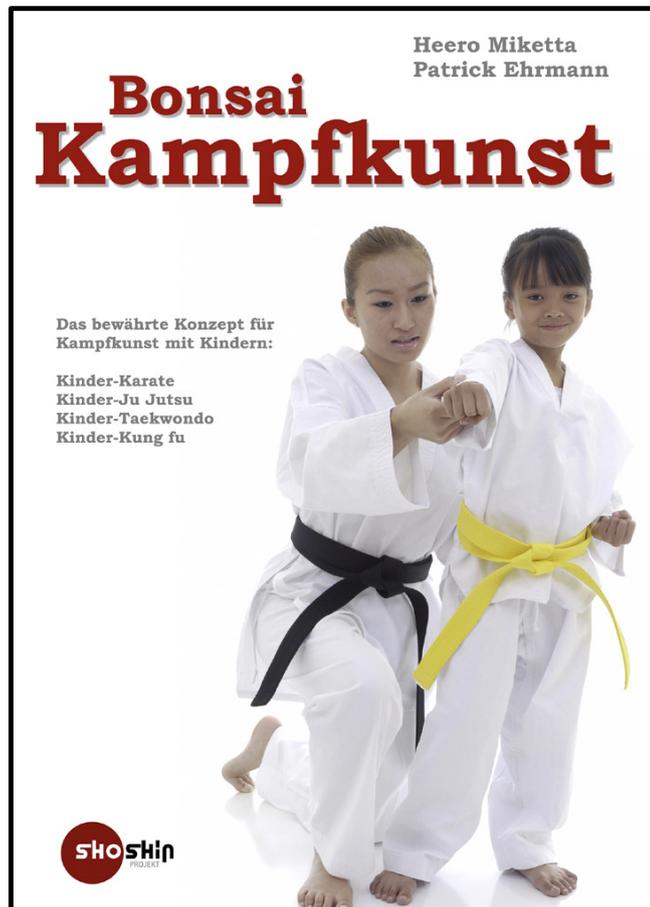
Trotz der Spezialisierung gab es immer wieder Lücken in den einzelnen Systemen, was zur Entwicklung von Kampfkunstkonzepten wie dem Dokan Karate führte. Beim Dokan Karate werden verschiedene Disziplinen kombiniert, darunter Karate mit seinen Grundtechniken, Kata und Partnertraining sowie Ju-Jutsu mit Selbstverteidigung, Wurf- und Falltraining sowie Bodenkampf. Das Dokan Karate bietet somit ein breites Spektrum an Techniken und Übungen, um Schüler:innen auf ihrem Weg zum schwarzen Gürtel zu begleiten.

Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es halbjährliche Prüfungen in 13 Gürtelstufen, die es den Schüler:innen ermöglichen, ihren Fortschritt zu messen und sich auf die nächste Stufe ihrer Ausbildung vorzubereiten. Der Weg zum schwarzen Gürtel erfordert viel Training, Engagement und Hingabe, aber er ist lohnenswert und kann ein lebenslanger Weg sein, um sich körperlich und geistig zu verbessern.

Weitere Infos, sowie die Prüfungsordnung findest du unter: www.VD-Kampfkunst.de



Noch mal Nachlesen?



Unser Akademieleiter Patrick Ehrmann hat 2019 das gesamte Konzept unter dem Buchtitel "Bonsai-Kampfkunst" (ISBN: 3839107490) in zwei Sprachen veröffentlicht. Das Buch bietet eine umfassende Darstellung unseres Kinderkonzepts.

Du kannst unser Konzept aber auch bei uns im Dojo in Wahlscheid oder Köln lesen.

[-> Direkt zu Amazon Link <-](#)



VD-Kampfkunst Akademie

Blücherstr. 7
50733 Köln

info@VD-Kampfkunst.de
www.VD-Kampfkunst.de

Patrick Ehrmann

Inhaber und Trainer
Mobil: 0172 / 431 941 0
patrick@VD-Kampfkunst.de

Verena Ihm

Operatives Geschäft, Finanzen, Trainerin
Tel: [0221 16834527](tel:022116834527)
verena@VD-Kampfkunst.de

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sicherheit für
Verkehrsbetriebe

Starksein