

## 2019 - 10 Jahre Kampfkunst Zürich

02.01.2019, 09:40 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Traditional Taekwondo Switzerland*



 **043  
4228877**

Kampfkunst Zürich Traditionelles Taekwondo

In 2019 feiert die Taekwondo und Haidong Gumdo Schule, Kampfkunst Zürich, ihr 10-jähriges Jubiläum. Gleich zu Beginn des Jubiläumjahres möchte die Schule in Form von zwei Veranstaltungen etwas der Gemeinschaft zurückgeben.

In der Kampfkunst Taekwondo geht es um die Schulung von Körper und Geist: Die Schüler lernen auf eine wertorientierte Weise, wie man Aggressionen vermeidet und anderen mit Respekt und Selbstbewusstsein begegnet. Taekwondo stärkt zudem und fördert das friedliche Zusammensein. Dies möchte Pascal Polatti und sein Team im Rahmen des Jubiläums mit zwei Anlässen für einen guten Zweck zum Ausdruck bringen. Dabei rücken Kinder und ihre Familien sowie Frauen in den Fokus, da einerseits Spenden zur Unterstützung von krebsbetroffenen Familien gesammelt werden und andererseits ein kostenloser Selbstverteidigungskurs für Frauen angeboten wird.

Samstag, 12. Januar 2019

10:00 bis 15:00 Uhr, «Tag der offenen Tür»

11:00 Uhr, «Give me 5! break-a-thon»

Mit einem Tag der offenen Tür und einem Bruchtest-Marathon startet Kampfkunst Zürich eine Sammelaktion zugunsten der Krebsliga Zürich. Jeder kann ab 10 Uhr gratis Taekwondo (koreanisches Karate) ausprobieren und um 11 Uhr mit einer Spende von 5 Franken ein Brett erwerben, welches von Teammitgliedern der Kampfkunst Zürich Schule mit Taekwondo Fuss- und Hand-Techniken zerschlagen wird. Mit dem Erlös werden krebsbetroffene Familien unterstützt, die bei der Krebsliga Zürich beraten und begleitet werden.

Sonntag, 13. Januar 2019

10:00 bis 15:00 Uhr «Ladies Taekwondo - safety first»

Ein kostenloser Selbstverteidigungskurs mit Taekwondo. Frauen ab 16 Jahren können sich online auf <https://www.kampfkunstzuerich.ch/taekwondo-zurich-703492/2009-2019-kampfkunst-zuerich-feiert-10-jahre-unsere->

events-im-januar-2019

registrieren.

First come - first serve, da die Anzahl Plätze auf 24 limitiert ist. Wer möchte, kann auch hier vor Ort einen Beitrag in die Spendenbox an die Krebsliga Zürich geben.

Kursinhalt: sich mit einfachen Techniken, die schnell umsetzbar sind, effektiv schützen.

- Selbstverteidigungstechniken lernen
- Aufmerksam und wachsam bleiben
- Gefahr vermeiden und Bauchgefühl vertrauen
- Grenzen ziehen, Stimme einsetzen
- Sich vor Übergriffen wehren und verteidigen
- Körperliche Fitness und Reflexartigkeit verbessern

Mehr Informationen unter:

[www.kampfkunstzuerich.ch](http://www.kampfkunstzuerich.ch).

## Portrait

Spaß an der Bewegung erfahren, mentale und körperliche Gesundheit fördern sowie Selbstverteidigung in einem Erlernen? Es ist möglich, egal im welchen Alter oder Lebensabschnitt du dich befindest. Körper und Geist mit Taekwondo-dem koreanischen Karate-trainieren.

Wo?

Bei Kampfkunst Zürich <https://www.kampfkunstzuerich.ch>. Hier werden Haidong Gumdo, der koreanische Schwertkampf, <https://www.kampfkunstzuerich.ch/schwertkampf.html> und Traditionelles Taekwondo, das koreanische Karate, <https://www.kampfkunstzuerich.ch/taekwondo.html> unterrichtet.

Was erwartet dich?

Ein zielgruppengerechter und altersgerechter Unterricht, eine wertschätzende Umgebung, Weiterentwicklung und Wachstum über deine eigene Grenzen hinaus. Aber nicht nur, Auspowern und Schwitzen gehören dazu! Fitness für deinen Körper und Ausgleich für deinen Kopf und ein erfülltes Gefühl nach jedem Training werden dich auf deinem Weg begleiten.

Wie stellen sie sich die Gruppen zusammen?

? Taekwondo Bonsais (4-6 Jahre) werden in der motorischen Entwicklung auf spielerische Art sanft in die Kampfkunst eingeführt.

? Taekwondo Kinder (6-11 Jahre) sowie jugendliche (bis 17 Jahre) erlernen Bewegung Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz und Werte wie z.B. Selbstdisziplin, unbesiegbare Wille und Durchhaltevermögen, als wichtige Bausteine und Wegbegleiter auf dem Weg zum Erwachsenen werden. Das stundenlange Starren auf irgendwelche Bildschirme und Heldentaten anderer verliert an Bedeutung. Das i-Phone ist dann nur da, um die eigenen sportlichen Errungenschaften zu filmen, zu teilen und auf das Erreichte stolz zu sein.

? Taekwondo und Haidong Gumdo Erwachsene schätzen neben dem positiven Effekt der körperlichen Fitness und dem allgemeinen Wohlbefinden, das Gefühl einer gestärkten Selbstsicherheit und Willenskraft. Durch das regelmäßige

Training baut sich sukzessiv die Fähigkeit auf, sich selbst zu verteidigen.

Ein lebenslanges Lernen ist der Leitfaden, ebenso für die, die meinen, schon zu alt für eine Kampfkunst zu sein. Bist du über 40? Ja, selbstverständlich bist du auch willkommen und am richtigen Platz: Der Stundenplan bietet vielfältige Möglichkeiten, speziell auch für die über 40 -Jährigen sowie für Frauen, die sich für Selbstverteidigung interessieren.

Somit ist Kampfkunst Zürich durchaus eine Alternative zu Fitnessstudios, Fussball oder Kinderturnen.

Wer leitet den Unterricht?

Unter der Leitung von Meister Pascal Polatti (5. Dan) bietet ein qualifiziertes Instruktoren Team altersgerechten Unterricht an.

Die Schüler und deren Förderung stehen dabei immer in Mittelpunkt. Mit Kompetenz, Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit hat das Lehrerteam seit Jahren, das Vertrauen von Eltern und Schülern gewonnen und gefestigt. Regelmäßige Fortbildungen und Schulungen der Trainer garantieren immer eine hohe Qualität.

Warum Kampfkunst Zürich?

Kampfkunst ist der Weg des Körpers und des Geistes, unabhängig vom Alter und dem momentanen Fitnessniveau. Eine Kampfkunst, sei es Judo, Karate, Kung Fu, oder Taekwondo, basiert auch auf inneren Werten und mentaler Stärke. Hier stehen die Bewegung und das Training in der jeweiligen Kampfkunst über die Jahre und die dadurch resultierende eigene Entwicklung von Körper und Geist im Vordergrund. Besonders geeignet ist dies für Kinder und Jugendliche.

Melde dich noch heute für 3 kostenlose Probetrainings an und erlebe was du dir schon immer vorstellen konntest aber noch nie getraut hast.

Link zum Probetraining:

<https://www.kampfkunstzuerich.ch/probetraining.html>

FACT Sheet

- Probetrainings und Neuanmeldungen sind jederzeit möglich
- Gesundheit und Fitness für die ganze Familie mit zielgruppengerechten Unterricht

„Bonsai“ (4-6 Jahre alt)

Kinder und Jugendliche (6-11 Jahre alt)

Jugendliche und Erwachsene

Ü-40: Unterricht für Erwachsene über 40

Selbstverteidigungskurse

Massgeschneiderte Programme für Spezialanlässe und Firmen-Events

Einzel-und Gruppentrainings mit Fokusthemen

Kindergeburtstage

- Trainingsmöglichkeiten Montag bis Samstag, Vormittags, Mittags und Abends
- Professionelles Team mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Kindern und Erwachsenen
- Ca. 400 M<sup>2</sup> Trainingsfläche in geräumigen, hellen Hallen, in bevorzugter Lage in unmittelbarer Nähe vom Bahnhof-Oerlikon.

News-ID: 1032040 • Views: 973 (Stand: 13.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1032040/2019-10-Jahre-Kampfkunst-Zuerich.html>