



Elements

Mixed Martial Arts



Die vier Elemente der Kampfkunst

E R D E
W I N D
F E U E R
W A S S E R

Erde steht für Stabilität, Kraft und Standhaftigkeit.

Wind steht für Beweglichkeit, Kondition und Ausdauer.

Feuer steht für Explosivität, Schnelligkeit und Aktivität.

Wasser steht für Flexibilität, Körperbeherrschung und Energie.

Mit Elements wird erstmals eine neue Kampfkunst vorgestellt, die alle vier Elemente in ihren Übungen verbindet.

Es werden Selbstverteidigungselemente von Judo, Jujutsu, Aikido, verschiedene Karatestile, Ninjutsu und Kung Fu integriert.

In Elements geht es also weniger um das Erlernen von hunderten komplizierter Techniken, um sie für den oftmals unrealistischen Fall anzuwenden, vielmehr liegt der Fokus auf ausgewählte und sehr effektive Techniken in Verbindung mit dem jeweiligen Element.

Der Fokus liegt darauf, den Körper und Geist zu trainieren.

Zu meiner Person:

Andreas Biehler, geb. 1980

Im Alter von 10 Jahren habe ich

mit Judo angefangen, es folgten Jujutsu, Boxen,
Aikido, Sunmudo und verschiedene Karatestile.

Außerdem habe ich privat Ninjutsu und Kung Fu trainiert.

Ich habe 10 Jahre im Sicherheitsgewerbe gearbeitet.

Außerdem durfte ich mit zwei Shaolin Mönchen,
Shi Xinggui und Shi Heng Yi, trainieren.

Meine größte Freude ist, mein Erlerntes mit dir zu teilen.



Trainingszeiten: Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr
in der Sporthalle Seehausen

Probetraining bitte unter 01577 / 3605751 anmelden