

Ihr Trainer
Dipl. Ök. Marc Salzmann



- Unternehmensberater
- Karateka seit 1988
- Lizensierter Trainer C Leistungssport Karate
- 1. Dan Goju-Ryu-Karate-Do

Meine Stärken - Ihre Vorteile

- Meine langjährige Aktivität als Trainer und Trainierender lässt mich aus einem sehr großen Erfahrungsschatz schöpfen, der sich nicht nur auf Karate beschränkt. Dadurch bin ich fähig, eine Vielzahl an Techniken und Strategien zu vermitteln.
- Meine Trainerausbildung und meine ständige Weiterbildung verleihen mir ein über das normale Training hinaus gehendes Spezialwissen. Dies bedeutet für Sie die bestmögliche Qualität der Lehrinhalte.
- Durch meine langjährige Arbeit in der Bildungsbranche bin ich didaktisch geschult und daher fähig, mein Wissen klar und professionell weiter zu geben.
- Durch mein Studium wurden meine analytischen Fähigkeiten und mein strategisches Denken stark geschult, was es mir erlaubt, die Stärken und Schwächen meiner Schüler gezielt aufzudecken und somit individuelle Trainingskonzepte zu entwickeln.
- *Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na.* Diese 1. Regel des Karate bedeutet: Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. Die Stärkung des Charakters bildet daher einen wesentlichen Teil meiner Trainings.

Kontakt:

Der Weg der leeren Hände

c/o Marc Salzmann Marketing
Lange-Feld-Straße 109
30926 Seelze

Tel.: 01577 / 14 55 0 22

karate@marc-salzmann-marketing.de
www.marc-salzmann-marketing.de

Der Weg der leeren Hände

Gelassenheit und Ruhe durch traditionelle
Kampfkunst

空手道

Unsere Welt...

...setzt sich aus Gegensätzen zusammen.

Im asiatischen Raum ist diese Bipolarität als Yin und Yang bekannt. Im Karate kann man ähnliche Gedanken im Goju (Weiches und Hartes) finden.

Doch nur das Gleichgewicht der Kräfte schafft Harmonie.

Erlernen Sie in den von mir angebotenen Kursen und Seminaren die Fähigkeit, Ihre Gesundheit und Ihren Geist auf vielfältigen Wegen zu schützen und so mit sich und anderen ins Gleichgewicht zu kommen.



...in sich selbst ruhen

Meine Kurse richten sich an:

Menschen die...

...lernen wollen, sich mittels Atmung und Bewegung zu entspannen

...ihr Gefühl für den eigenen Körper verbessern wollen

...die Kampfkunst und Philosophie des Goju-Ryu-Karate-Do erfahren wollen

...sich und andere im täglichen Leben effektiv und effizient schützen wollen

Kurse und Seminare

Folgende Kurse und Seminare biete ich Ihnen sowohl in Ihren eigenen Räumlichkeiten als auch in von mir ausgewählten Lokalitäten an:

Karate-Do

Dies bedeutet Weg der leeren Hand bzw. Weg der waffenlosen Hände. Do (Weg) steht hierbei für die philosophischen Hintergründe, die den Charakter schulen sollen. Karate stellte ursprünglich eine Selbstverteidigungskunst dar, die notwendig wurde, um sich ohne Waffen gegen Angreifer zu schützen. Wenn Sie diese alte Kunst interessiert, unterrichte ich Sie gern.

Entspannungstechniken

Übermäßige Anspannung und Stress schaden der Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Mittels einfacher Atem- und Bewegungstechniken des Karate zeige ich Ihnen, wie Sie Körper und Geist wieder in Einklang bringen.

Bei Bedarf arbeite ich auch mit erfahrenen Meditationslehrern, Reiki - Meistern/Lehrern und Philosophen zusammen.

Selbstverteidigung

Die Medien berichten heute immer wieder über erschreckende Gewalt gegen Mitmenschen. Schützen Sie sich und andere durch einfache aber effiziente Methoden, die Sie angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten trainieren.

Erlernen Sie, kein Opfer zu sein!

Die Preise

Einzeltraining 50 € / Stunde / pro Person

Kleingruppenttraining (bis zu 6 Personen) 25 € / Stunde / pro Person

Einführungskurs - 4 Std. (mind. 10 Personen) 12 € / Stunde / pro Person

Intensivkurs - 8 Std. (mind. 10 Personen) 10 € / Stunde / pro Person

Selbstverteidigung für Frauen 2 Tage (mind. 10 Personen)

70 € / pro Person



Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen und Seminaren erfolgt jeweils nach individueller Absprache.



...Kampfkunst erfahren