

# Nordic Fitness Fighting – mit vollem Stockeinsatz gegen Pfunde und Angreifer

Das Ganzkörper-Systemtraining mit seinen speziellen Übungen ist grundsätzlich für jeden geeignet und ideal, um sich sicher sportlich zu betätigen.

Insbesondere in der kalten Jahreszeit kommt neben Dunkelheit auch die Angst, draußen im Freien Sport zu treiben. Die Jogging-Runde im Park oder Walking im Wald werden zur Mutprobe.

„Sport ohne Angst und draußen: genau das ist der Ansatzpunkt für Nordic Fitness Fighting“ erläutert Stephan Vogt, Personal Trainer aus Wuppertal das Konzept.

## Was ist Nordic Fitness Fighting?

Das Ganzkörper-Systemtraining umfasst ein „Drei-K-Fitnessprogramm“. Es ist auf Kräftigung, Koordination und Kreislaufstärkung ausgerichtet.

Insbesondere Stöcke, wie sie zum Beispiel vom Nordic Walking bekannt sind, werden im Rahmen des Trainings eingesetzt. Von den Armen über Bauch und Rücken bis zu den Waden werden verschiedene Muskelgruppen gezielt beansprucht, was nicht zuletzt auch Fitness Fightern mit Gewichtsproblemen zugute kommt. Daher heißt es bei Nordic Fitness Fighting u.a. auch: Voller Stockeinsatz gegen die Pfunde!

## Selbstverteidigung

Neben dem Fitnessaspekt besitzen die Stöcke beim Nordic Fitness Fighting allerdings noch eine weitere Funktion.

Sie dienen als Selbstverteidigungsinstrument gegen Angreifer. Im Rahmen des systematischen Trainings werden einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung realistisch dargestellt und eingeübt. Also auch: Voller Stockeinsatz gegen Angreifer!

Körperliche Fitness und das Wissen um den richtigen Umgang mit den Stöcken im Ernstfall sind wesentliche Elemente für die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins. Glaubt man Untersuchungen, ist das ausgestrahlte Selbstbewusstsein bei Frauen auch ein wesentlicher Aspekt, zur Abwehr von Über- oder Angriffen. Die Techniken aus der Selbstbehauptung- und verteidigung sind so konzipiert, dass sie jederzeit auch auf die Waffenlose Notwehrsituation angewandt werden können. Rechtliche und psychologische Grundlagen runden das Programm sinnvoll ab.



Beim Nordic Fitness Fighting lernt man, sich schnell und effektiv aus einer bedrohlichen Lage zu befreien



## Für Körper, Geist und Seele

Ergänzend zum körperlichen Training sind Entspannungseinheiten, die Geist und Seele beruhigen, Gegenstand des Ganzkörper-Systemtrainings. „On top“ gehören hilfreiche Tipps zum Umgang mit Stress im Alltag und der Förderung positiver Energie für Beruf, Freizeit und Sport dazu. Nordic Walking ist grundsätzlich für eine breite Altersgruppe geeignet – von Teenager bis zum Silver Ager.

## Nordic Fitness Fighting-Lehrgang

Wer selbst Nordic Fitness Fighting-Kurse geben möchte, kann sich in vier aufeinander aufbauenden Modulen zum Nordic Fitness Fighting-Trainer ausbilden lassen. Die nächsten Nordic Fighting-Lehrgänge mit Schwerpunkt Selbstbehauptung/Selbstverteidigung,

beginnen im Mai 2013. Einzelstunden oder spezielle Gruppentrainings sind auch ausserhalb der Ausbildung buchbar.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei Stephan Vogt, Mobil: 0176/61006532 oder [info@vogt-pt.de](mailto:info@vogt-pt.de) oder unter [www.vogt-pt.de](http://www.vogt-pt.de)

### Stephan Vogt

trainiert seit über 25 Jahren asiatische Kampfkünste. Er ist Träger des 2. Dan Meistergrads im KarateDo.

Darüber hinaus ist er lizenziertes Personal Fitness Trainer und Rückenschullehrer. Als Fachreferent ist er für verschiedene Sportverbände tätig.