

Ab September

VHS Colosseum verbindet Kampfkunst mit mentaler Stärke

Krav Maga, Piloxing, Panantukan, Kickboxen und mehr: Schnuppertrainings des neuen Kampfkunstzentrums gibt es am 20. September 2018 in der VHS Rudofsheim.

Wien, 27.08.2018 Mit dem Neuen Colosseum gehen die Wiener Volkshochschulen neue Wege. Ab September 2018 bietet das Neue Colosseum von Krav Maga bis Piloxing neun Kampfkunst-Techniken an. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Selbstsicherheit und mentaler Stärke.

„Entgegen gängiger Klischees braucht es für die Ausübung von Kampfsport und Kampfkunst hohe mentale Konzentration, Selbstbeherrschung und Exaktheit“, betont Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen. „Genau dieses mentale Training wollen wir fördern. Denn nur wer sich stark fühlt und Selbstvertrauen hat, traut sich auch in anderen Bereichen etwas zu“, so Schweiger. Das Programm des Neuen Colosseums ist besonders vielfältig, gelehrt werden Selbstverteidigungstechniken wie Krav Maga genauso wie zum Beispiel das Intervalltraining Piloxing, das Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz vereint.

Professionelle Kooperation mit Wiener Studio KaiGym

Die Wiener Volkshochschulen schaffen mit dem Neuen Colosseum ein wertebasiertes Angebot, in dem der gegenseitige Respekt und die Wahrung der Verhältnismäßigkeit einen hohen Stellenwert einnehmen. „Ich freue mich über die Initiative der VHS Rudofsheim, die mit dem Neuen Colosseum zur Attraktivierung des Bezirks beiträgt“, betont der Bezirksvorsteher des 15. Bezirks, Gerhard Zatlöckl. Die VHS Rudofsheim freut sich ihrerseits, mit dem Wiener KaiGym einen professionellen Kooperationspartner gewonnen zu haben. „Im Kampfsport und in der Selbstverteidigung geht es sehr viel um Strategie und Taktik. Da ist Mitdenken gefragt“, erklärt die Sozialwissenschaftlerin und KaiGym-Trainerin Irene Zavarsky. Alle Kurse können am 20. September im Rahmen von Schnuppertrainings in der VHS Rudofsheim ausprobiert werden. Die ersten 100 Personen, die sich für einen Kurs anmelden, erhalten ein Turnsackerl kostenlos.

Stark sein für alle!

„Wir haben das Programm so gestaltet, dass alle Menschen teilnehmen können, unabhängig von ihrem Alter oder ihrem Fitnesslevel – ganz getreu des VHS Mottos Bildung für alle“, betont die Direktorin der VHS Rudofsheim-Fünfhaus, Brigitte Pabst. Intensität und Geschwindigkeit werden an die jeweilige Zielgruppe angepasst. Der Name „Neues Colosseum“ geht auf Schwenders Colosseum zurück, ein Vergnügungsetablisement, das sich im 19. Jahrhundert auf dem Gebiet der heutigen VHS Rudofsheim befand. „Aus allen Bezirken strömten die Menschen damals zu den Veranstaltungen hierher. An diese Tradition wollen wir mit dem Neuen Colosseum im Bereich Kampfkunst anschließen“, erklärt Tanja Todorovic-Kuzmanovic, die für die inhaltliche Gestaltung verantwortlich zeichnet.

Factbox

Schnuppertrainings Neues Colosseum:

Wann: Donnerstag, 20. September, 16 bis 21 Uhr

Wo: VHS Rudolfsheim, Schwendergasse 41, 1150 Wien

Weitere Infos zum Neuen Colosseum unter www.vhs.at/rudolfsheim

Pressekontakt:

Stephanie Lehner BA BA

Mediensprecherin

Wiener Volkshochschulen

Tel.: 01/89 174-100 107

Mobil: 0699/189 17 771

E-Mail: stephanie.lehner@vhs.at