

Empfehlen Sie uns weiter  
und sichern Sie sich einen:

## TRAININGS-GUTSCHEIN im Wert von 10 Euro!

Für jede Empfehlung von Ihnen, auf die ein neuer Kunde mindestens eine Stunde Personal Training bei uns nimmt, erhalten Sie einen **Trainings-Gutschein im Wert von 10 Euro\***.

Zur Weiterempfehlung nutzen Sie am besten unsere Handzettel (Flyer), die wir in unserem Büro bereitstellen. Wir bitten Sie jedoch die Handzettel ausschließlich an persönlich bekannte Personen weiterzugeben, sodass wir Ihnen den jeweilig neuen Kunden auch zuordnen können. Das Auslegen unserer Handzettel in anderen Geschäften oder Einrichtungen sowie das Verteilen von Handzettel im öffentlichen Raum wie auf Straßen oder bei Veranstaltungen Dritter ist ausdrücklich nicht gestattet.

\* Der Trainings-Gutschein kann ausschließlich mit den Kosten für Ihr Personal- oder Gruppentraining in der Kubayamashi-Do Körperschule verrechnet werden. Eine Auszahlung des Geldbetrages ist nicht möglich.

## Impressum

Kubayamashi-Do Körperschule  
Inhaber: Robert F. Glener  
Heisterstraße 8  
60594 Frankfurt am Main

Tel.: 0152-2929-6412

[info@kubayamashi.com](mailto:info@kubayamashi.com)  
[www.koerperschule-frankfurt.de](http://www.koerperschule-frankfurt.de)

### Ab Südbahnhof:

Am Hauptausgang die Straßenbahn-Linie 14 oder 16 bis zum Lokalbahnhof nehmen. Die Haltestelle Lokalbahnhof befindet sich bereits in der Heisterstraße. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 30 Meter bis zur Hausnummer 8 zurücklaufen.

### Ab Konstablerwache:

Die Bus-Linie 36 bis zur Station Lokalbahnhof nehmen. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 20 Meter bis zur ersten Ampel zurücklaufen. Dort zur anderen Straßenseite wechseln. Die Heisterstraße liegt in Laufrichtung unmittelbar hinter der Ampel.

### Terminfreie Öffnungszeiten

Montags	_____	10.00 – 15.00
Mittwochs	_____	10.00 – 15.00
Donnerstags	_____	10.00 – 15.00
Freitags	_____	10.00 – 15.00
Samstags	_____	12.00 – 15.00

Termine für Ihr Personal Training zu anderen Zeiten können Sie jederzeit über unsere oben genannten Kontaktadressen vereinbaren.



# ADHS

## Therapie durch Kampfkunst

Aktueller Stand: 28. Dezember 2017

# ADHS

Als ADHS wird die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung bezeichnet, die sich insbesondere durch beachtliche Probleme mit der Fähigkeit zur Aufmerksamkeit, einer auffallend hohen Impulsivität sowie einer mangelhaften Selbstregulation darstellt. In zahlreichen Fällen kommt eine Hyperaktivität – eine starke körperliche Unruhe – hinzu.

Als Auslöser von ADHS gelten sowohl genetische als auch umweltbedingte Ursachen wie beispielsweise Stress. So kann unter anderem die Angst vor Versagen in der Schule eine der Komponenten darstellen, welche diese neurobiologische Störung begünstigen. ADHS zählt damit zu den Verhaltens- und emotionalen Störungen, deren Symptome einer neurobiologischen Entwicklungsverzögerung der exekutiven Funktionen zugrunde liegen.

Erste Anzeichen für ADHS machen sich meistens in der Kindheit oder in der Jugend bemerkbar. 5,3 Prozent der dieser Altersgruppen Zugehörigen gelten heute als Betroffene. Damit gilt ADHS zurzeit auch als die häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen.

Eine Diagnose auf ADHS ist immer nur zulässig, wenn die Symptomatik mehrere Lebensbereiche deutlich beeinträchtigt oder bei den Betroffenen zu erkennbaren Leiden führt. Dabei müssen jedoch die Auffälligkeiten für das jeweilige Alter sehr stark ausgeprägt sowie von Kindheit an vorhanden und situationsübergreifend sein.

Einzelne auftretende Symptome haben allerdings keinen Krankheitswert, da es sich bei ADHS lediglich um eine quantitative, nicht aber um eine qualitative Abweichung von der Normalität handelt.

## Therapie durch Kampfkunst

Eine Therapie, ausschließlich durch eine Kampfkunst, ist nicht möglich. Denn zu viele Faktoren korrelieren bei ADHS, um eine solch einfache Methode anwenden zu können. Dennoch empfehlen Fachärzte schon seit vielen Jahrzehnten Betroffenen und Eltern, eine Kampfkunst wie Taekwon-Do als Therapie beziehungsweise zur Unterstützung einer Therapie einzusetzen. Denn im Gegensatz zu den „Konkurrenz“-Kampfsportarten wie Boxen, Kickboxen oder MMA gilt Taekwon-Do als eine Kampfkunst, in der anhand von festen Regeln und Abläufen sowohl Körper als auch Geist mit den Mitteln der Aufmerksamkeit, Disziplin und Selbstkontrolle geschult und gefestigt werden. Der Respekt dem Trainer und den Mitschülern gegenüber ist dabei ausschlaggebend und fördert das Selbstvertrauen, die Höflichkeit und die Integrität. Dem gesteigerten Bewegungsdrang wird im Taekwon-Do ebenfalls genüge getan, indem das körperlich sehr agile Training dazu verhilft, sich intensiv zu verausgaben.

## Die Auswahl des Trainers

Bei der Entscheidung, ein Kind mit diagnostiziertem ADHS zur Impulskontrolle und Stabilisierung eine Kampfkunst erlernen zu lassen, ist die Suche und Auswahl eines geeigneten Trainers jedoch von eminenter Bedeutung. Der Trainer sollte dabei unbedingt über ausreichend umfangreiche Kenntnisse über ADHS verfügen, die auch über die an dieser Stelle zu lesenden Informationen hinausgehen, sowie mit den zwingend erforderlichen pädagogischen Grundlagen im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen vertraut sein.

Die Kubayamashi-Do Körperschule unterrichtet bereits seit dem Jahr 1994 Kinder und Jugendliche mit ADHS sehr erfolgreich in Taekwon-Do. Die Ergebnisse unserer Arbeit spiegeln sich bisher stets in der positiven Entwicklung der Persönlichkeit jener Schüler wider.

Sollten auch Sie von unserer Arbeit profitieren wollen, vereinbaren Sie bitte mit uns einen persönlichen Besprechungstermin.

---

Bitte beachten Sie, dass die Informationen über ADHS auf diesem Informationsblatt ausschließlich im Kontext mit unseren Sportangeboten stehen. Umfangreichere Grundkenntnisse über ADHS können Sie auch über ADHS-Ratgeber-Seiten im Internet erlangen. Ausführlichere Informationen zu ADHS sowie zu Therapiemöglichkeiten besprechen Sie bitte mit Ihrem Facharzt.