

# Frauen und Kampfsport- warum das kein Widerspruch ist

Kampfsport ist trotz massiven Zuwachses immer noch eine Männerdomäne. Viele Frauen schrecken doch noch ein wenig vor dem allgemeinen Bild, das das Wort Kampfsport in ihrem Kopf erzeugt zurück. Doch dafür gibt es gar keinen Grund. Kampfsport ist so vielseitig, dass eigentlich jede Dame, das finden sollte, was sie sucht.

## Nicht jede muss zur Christine Theiss werden...

Christine Theiss betreibt in erster Linie klassisches Kickboxen - und das sehr erfolgreich. Mehrere Weltmeistertitel zeugen davon. Gerade ihre Medienpopularität zeigt, dass Kampfsport bei Frauen längst nicht mehr verrufen ist. Trotzdem ist klassisches Kickboxen vielen Frauen einfach zu hart im Kontakt, zu unästhetisch, zu männlich. Doch ist gibt noch viele weitere Kampfsportarten, unter denen Frauen die richtige Wahl treffen können.

## Ästhetik und Körperkunst sind Bestandteil vieler Kampfkünste

Keine Frage, für eine Frau, die auf der Suche nach dem passenden Kampfsport für Bodyforming, allgemeine Fitness und jede Menge Spaß ist, ist Kickboxen sicher eine gute Wahl. Eine sehr gute sogar. Kaum eine andere Sportart hat einen so hohen Kalorienumsatz, wie eine intensive Einheit Kickboxen. Doch warum zieht es viele Mädchen in jungen Jahren zum Kunstturnen? Ästhetische Bewegung bestärkt viele in ihrem Gefühl der Weiblichkeit. Und genau das lässt sich auch in vielen Kampfkünsten finden. Kampfkünste wie Wushu oder Taekwondo arbeiten oft mit Techniken, die sauber ausgeführt nicht nur beeindruckend aussehen, sondern auch besonders schön anzusehen sind. Gerade bei diesen Kampfkünsten steht die Form der Technik und der Bewegungsabläufe besonders im Vordergrund. Der Kampf muss gar nicht das erste Ziel sein. Beweglichkeit, natürliche Bewegung und Erhaltung der Gesundheit sind das Ziel vieler Kampfkünste.

## Sie haben also die Wahl...

Selbstverteidigung, ästhetische Bewegung, Fitness oder doch lieber in den sportlichen Wettkampf? Das entscheiden nur Sie. Der Weg einen Kampfsport oder eine Kampfkunst zu erlernen ist eigentlich nie falsch. Durch das gesteigerte Körpergefühl und das Gefühl, sich verteidigen zu können, steigt oftmals auch das Selbstvertrauen deutlich an. Das macht sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag bemerkbar. Überzeugt und Interesse geweckt? **Wir helfen, die richtige Kampfsportart zu finden!**