

# Kontaktuppgifter



## Urban Combat Hapkido

Magnus  
0703125992  
info@uchf.se



## Kaizen Ryu Combat

Jim  
info@kaizenryucombat.se

### För mer information och övriga kontaktuppgifter:

[www.uchf.se](http://www.uchf.se)

[www.kaizenryucombat.se](http://www.kaizenryucombat.se)

Träna självförsvar  
och närkamp  
som fungerar  
i verkliga situationer.

Intresserad av att börja träna ett spännande,  
effektivt och modernt självförsvar  
Kom till oss och vår gemenskap

**Två olika  
system  
samtidigt!**



# Urban Combat Hapkido Federation Kaizen Ryu Combat

Du är välkommen  
att börja träna det  
året du fyller 16.

**Urban Combat Hapkido och Kaizen Ryu Combat är mer än ett självförsvar och närkampssystem.**

Det är en filosofi och två koncept. Båda är moderna, effektiva och realistiska system utvecklade för att ställas inför verkligheten så som den ser ut idag och i framtiden.

Systemen är uppbyggda kring teknik, taktik och strategi med syfte att identifiera, förebygga och hantera hot, konfrontationer och nödvärnssituationer.

Det är en tolkning av olika strids- och kampkonster utövade sedan urminnes tider. Principer inom självförsvar som utvecklats med syfte att möta fientliga situationer.

**Vi är internationella system som finns i flera länder och som ständigt expanderar.**

## Filosofi och mental balans

Vår träning erbjuder *mental förberedelse* och *taktiskt tänkande* i både teori och praktik. Vi undervisar i disciplin, ödmjukhet, positiv attityd och respekt för sig själv och andra då vi vill förmedla att kampkonst är ett komplett sätt att leva, inte bara ett system för självförsvar.

## Varierad och rolig träning

Träningen är fysiskt krävande med successivt ökande konditionskrav. Vi tränar i realistiska situationer, med respekt och ödmjukhet för varandra och det viktigaste av allt, samtidigt som vi tränar så möter man nya vänner och har roligt.

# Känner ni er utsatta på er arbetsplats

**Vi utgår helt från er arbetsituation – dess eventuella arbetsmiljö, hotbild och övriga önskemål**

Trygga anställda ger ökad trygghet åt kollegor, kunder, klienter, mm.

Ni får lära er mer om konflikthantering, hot- och våldspreventioner. Även tekniker i självförsvar för att bli mer trygga i era yrkesroller.

Vi utbildar privatpersoner, personalgrupper, företag, myndigheter och organisationer i:

- Självförsvar
- Konflikthantering
- Avväpning
- Varsam hantering
- Trygg ungdom
- Trygg arbetsplats
- Säker arbetsmiljö

**Vi skapar trygga och säkra arbetsmiljöer**

