

Hallo Micha,

wir wollen dir noch ein Feedback zu unserem Kempo- Selbstverteidigungskurs geben. Eigentlich ja schon vor Ewigkeiten, aber besser spät als nie! Sag doch mal allen ganz liebe Grüße von uns beiden. Wir hoffen es geht euch allen soweit ganz gut.

Zur Übersichtlichkeit haben wir unsere Eindrücke in Stichpunkte zusammengefasst, wir hoffen das ist so ok für dich:



- + Familiäre Atmosphäre → Wir wurden sehr freundlich und unkompliziert in der Gruppe aufgenommen
- + Gute Anleitung → Micha und der Rest der Gruppe hat sich sehr geduldig und hilfsbereit gezeigt
- + Individuelles Trainingsprogramm speziell auf uns abgestimmt
- + An eigene Grenzen stoßen und darüber hinaus
- + Auch mit geringem Körpergewicht und vermeintlicher Unterlegenheit kann viel erreicht werden
- + Besinnung zu Beginn und Ende lässt Anspannung und Stress des Tages vergessen
- + Prüfung im Parkhaus als reelle Situation
- + Gute inhaltliche Einleitung der 8 Trainingseinheiten



- + Kuno Kokio und ähnliche Atemübungen ungeeignet für Selbstverteidigung(Christophs Kommentar!!!)
- + Verbeugen vor Leuten auf Fotos die man nicht mal kennt
- + 2 mal die Woche ist für eh schon vielbeschäftigte Leute zu viel

## → **Anregung**

- + Ein Übersichtsblatt für Neulinge (zB. Was ist Kempo? Wie funktioniert' s? Wichtigste Begriffe? Wer ist auf dem Bild auf der Wand?) könnte auftretende anfängliche Unklarheiten beseitigen.

- ✚ Weihnachten steht vor der Tür: Gutscheine für Paartraining (so wie wir das gemacht haben) oder Einzelgutscheine zeitlich limitiert oder für begrenzte Trainingsanzahl könnten eure Familie vergrößern und euch bekannter machen

Wir wünschen euch alles Liebe.

Viele Grüße

Alex und Chins 😊