

Frank Durst

Mit über 40 Jahren Erfahrung in den Bereichen Selbstverteidigung, Gesundheit und Prävention helfe ich Dir, neue Ziele zu erreichen. Mein Unterricht ist effektiv, macht Spaß und ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Hier kannst Du etwas für Deine Sicherheit, Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit tun, Dein Selbstwertgefühl stärken und ein neues Lebensgefühl entwickeln. Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen.

Beste Grüße, Frank Durst



Kontakt, Info und Anmeldung

durst-aktiv

Zentrum für Selbstverteidigung,
Gesundheit und Prävention
Carl-Benz-Ring 33a
35423 Lich

Mobil: 0171 272 90 60

info@durst-aktiv.de
durst-aktiv.de

Übernahme Kursgebühr

Kurse für Deine Gesundheit werden
von den gesetzlichen Krankenkassen
gemäß 20 SGB V zertifiziert.
Die Krankenkassen übernehmen
bis zu 100% der Kursgebühren!

Kursangebote

Alle Termine und
Informationen zu
unseren aktuellen
Kursen findest Du
auf unserer Website:
www.durst-aktiv.de



durst-aktiv seit 1992
Selbstverteidigung. Gesundheit. Prävention.

Selbstverteidigung



WingTsun

Effektive Selbstverteidigung und moderne Kampfkunst für mehr Selbstvertrauen & einen sicheren Alltag.

Kids-WingTsun

Spaß und Sicherheit für Dein Kind mit Kids-WingTsun! Für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

WingTsun-Family-Training

Gemeinsam in toller Atmosphäre trainieren, Stärke und Selbstvertrauen erlernen. Auspowern, Spaß haben, Sicherheit und Fitness steigern.

Gesundheit



Tai Chi

Entdecke die jahrhundertealte Kunst des Tai Chi für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Push Hands

Eine praxisorientierte Übung zur Verbesserung von Balance, Sensibilität und Reaktionsfähigkeit.

Qigong und Faszien-Qigong

Qigong, die ideale Methode für mehr Balance von Körper und Geist. Faszien-Qigong sorgt zusätzlich für ein entspanntes Bindegewebe.

Gesunde Impulse

Einzigartiges Kombiangebot mit ärztlicher Begleitung

Prävention



Im Kindergarten, in der Schule, in der Freizeit, in der Familie, im Beruf...

Für Kinder und Jugendliche, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Gewaltpräventionskurse für Erwachsene

Gewaltprävention und Work-Life-Balance für Erwachsene, in privater Gruppe oder für Berufsgruppen

Für Lehrer/innen, Erzieher/innen, Pädagogen/innen und Betreuer/innen