

EWTO WingTsun Schule

von Frauen für Frauen und Mädchen

Schule für Kampfkunst, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
Studio: Sickingenstr. 10, 2. Stock; Fabrik Chasalla

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 15 Jahren

Dieser Kurs wendet sich an Frauen die lernen wollen sich selbst zu verteidigen und in beängstigenden und bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Gewaltprävention bedeutet grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen um eine Eskalation zu verhindern. Selbstbehauptung/Selbstverteidigung heißt, aus zu steigen aus der Opferhaltung und für die eigener Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen Verantwortung zu übernehmen.

Inhalte dieses Kurses werden sein:

- Informationen über (alltägliche) Gewalt
- Signale frühzeitig erkennen
- Das innere Warnsystem stärken
- Körper und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Einfache, effiziente Selbstverteidigungstechniken

Bitte saubere Turnschuhe, bequeme Kleidung und für die kleinen Pausen etwas zu essen und zu trinken mitbringen!

Ort:

WingTsun Schule von Frauen, für Frauen und Mädchen
Sickingenstrasse 10
34119 Kassel
2. Etage

Zeit:

Samstag, 07. September 2024
10 Uhr bis 14 Uhr

Gebühr:

Trainingsgebühr 69 € Grundgebühr

Kontakt:

www.wingtsun-kassel.de
Sabine Mackrodt
Telefon-Nr.: 0561 -15091
info@wingtsun-kassel.de

Die Plätze für diesen Kurs sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Email: info@wingtsun-kassel.de; www.wingtsun-kassel.de
Bankverbindung: Kasseler Bank; Konto: 12899203; BLZ: 52090000
IBAN: DE38 5209 0000 0012 8992 03; BIC: GENODE51K51

Anmeldung:

Seminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 15 Jahren

Hiermit melde ich mich

Geburtsdatum

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr. / eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

1) **Kompaktkurs: „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“**

Samstag, 07. September 2024, 10 Uhr bis 14 Uhr

(Bitte ankreuzen!)

Selbstverantwortung:

Ich nehme selbstverantwortlich und auf eigene Gefahr an dem Kurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ teil.

Investition:

Trainingsgebühr 69 € Grundgebühr

Kontoverbindung:

Inhaberin: Sabine Mackrodt, Volksbank Kassel Göttingen eG

IBAN: DE38 5209 0000 0012 8992 03

BIC: GENODE51KS1

Ich überweise die Gebühr

Die Kurs-Gebühr in Höhe von 69 € überweise ich spätestens 10 Tage vor Kursbeginn

Unterschrift/Datum: _____

Rücktrittsbedingungen:

Bei Rücktritt bis 10 Werktage vor Trainingsbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro berechnet, danach wird die gesamte Kursgebühr fällig, ausser es finden sich eine Ersatzteilnehmerin

Ort/Datum Unterschrift

Bitte unbedingt mitbringen:

bequeme Kleidung

saubere Turnschuhe

Snacks und Getränke für die kurzen Pausen