

X0303312 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Beginn	Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Jürgen Krug
Kursort	, ,

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwerfällt, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Doch es ist lernbar, in Momenten, in denen Sie sich unbehaglich und bedroht fühlen, klar und deutlich NEIN zu sagen. Ziel dieses Workshops ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache sowie einfache Techniken aus dem Wing Tsun trainiert. Wing Tsun Kung Fu wurde selbst von einer Frau entwickelt und gilt als äußerst effektiv, ohne dass eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich wären. In diesem Kurs sind Mädchen ab 14 Jahren auch herzlich willkommen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.01.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Kelkheim, WingTsun-Schule, Industriestr. 2, Eingang 3

[zur Kursdetail-Seite](#)