

## Z0303311 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

|               |                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Beginn        | Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr                                      |
| Kursgebühr    | 39,00 €                                                                     |
| Dauer         | 1-mal                                                                       |
| Kursleitung   | Jürgen Krug                                                                 |
| Informationen | Bitte kommen Sie in Bewegungskleidung und bringen Sie Hallenturnschuhe mit. |
| 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 für die relevanten Techniken eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich wären.

In diesem Kurs sind Mädchen ab 14 Jahren herzlich willkommen!

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                   |
|------------|-------------------|-------------------------------------------------------|
| 24.10.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | Kelkheim, WingTsun-Schule, Industriestr. 2, Eingang 3 |

[zur Kursdetail-Seite](#)