

# Selbstverteidigungskurs für Jugendliche



WING TSUNG

**Sa. 13.10.18**  
**von 14.00 – 17.00 Uhr**

**Wo:** Sportstudio Ladysfit, Lindenring 3, 82024 Taufkirchen

**Kursgebühr:** 89 Euro (zahlbar am Kurstag)

**Sonstiges:** Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Normale Sportkleidung, T-Shirt, Hose und Turnschuhe

In unserem Kurs lernen Jugendliche sich gegen die gängigsten Angriffe effektiv zur Wehr zu setzen. Wichtig ist hierbei vor allem das richtige Verhalten im Vorfeld einer körperlichen Attacke. Sie lernen wie Grenzen gesetzt werden müssen, wie man die Körpersprache richtig deutet und selbst einsetzt.

Durch praktische Übungen lernen die Jugendlichen, die effektiven Wing Tsung-Techniken einzusetzen und sich gegen körperliche Übergriffe zu verteidigen. Durch Rollenspiele werden die richtigen Verhaltensmuster und Selbstverteidigungstechniken so geübt, dass sie auch wirklich funktionieren.

Anmeldung unter: [dai-sifu-reimers@wingtsung.info](mailto:dai-sifu-reimers@wingtsung.info)