

EWTO WingTsun Schule

von Frauen für Frauen und Mädchen

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

Aufbauseminar: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs wendet sich an alle Frauen die bereits meinen Anfängerinnenseminar besucht haben und das Thema auffrischen und vertiefen wollen.

Auch diesmal geht es darum zu lernen sich selbst zu verteidigen und in beängstigenden und bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Nicht mehr zu kämpfen ist das höchste Ziel und das bedeutet zum einen grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen um eine Eskalation zu verhindern. Sicherheit in den Strategien und vertiefung der Selbstverteidigungsfähigkeit sind die „Werkzeuge“ die mir helfen sicher und selbstbestimmt mit meinem Leben zu tanzen.

Inhalte dieses Kurses werden sein:

- Verbale Strategien wiederholen und neue dazulernen
- Selbst-Bewußtsein stärken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken
- Selbstverteidigung für eskalierende Situationen
- Bodenkampf

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, 02. April 2022
11 bis 16 Uhr

Gebühr:

Trainingsgebühr 53 € Seminargebühr

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:

Aufbauseminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ Für Frauen die bereits das Einsteigerinnenseminar gemacht haben

Hiermit melde ich mich:

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr. / eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

1) Aufbauseminar: „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“

Samstag, 02. April 2022, 11 Uhr bis 16 Uhr

(Bitte ankreuzen!)

Selbstverantwortung:

Ich nehme/n selbstverantwortlich und auf eigene Gefahr an dem Aufbauseminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ teil.

Investition:

Trainingsgebühr 53 € 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 53 € überweise ich spätestens 10 Tage vor Kursbeginn

Ich zahle per Lastschriftverfahren und bin einverstanden das die Seminargebühr
10 Tage vor Kursbeginn von meinem Konto abgebucht wird

Kontoverbindung:

Inhaberin:

IBAN: DE _____

BIC: _____

Rücktrittsbedingungen:

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

.....
Ort/Datum Unterschrift

Bitte unbedingt mitbringen:

bequeme Kleidung

saubere Turnschuhe

Snacks und Getränke für die kurzen Pausen