

# 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 den Anfängerinnenkurs besucht haben und das Thema auffrischen und vertiefen wollen.

Wir werden als schon gelerntes wiederholen darauf aufbauend neue Aspekte und Inhalte erarbeiten und üben.

Und wir werden uns weiter sensibilisieren um grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen um eine Eskalation zu verhindern. Nicht mehr zu kämpfen sollte das höchste Ziel sein und das bedeutet auch aus der Opferhaltung weiter auszusteigen.

#### 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, 22. Oktober 2022  
11 bis 16 Uhr

#### Gebühr:

Trainingsgebühr 53 € Seminargebühr

#### Kontakt:

[www.wingtsun-kassel.de](http://www.wingtsun-kassel.de)  
Sabine Mackrodt  
Telefon-Nr.: 0561 -15091; [info@wingtsun-kassel.de](mailto:info@wingtsun-kassel.de)

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

Email: [info@wingtsun-kassel.de](mailto:info@wingtsun-kassel.de); [www.wingtsun-kassel.de](http://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, 22. Oktober 2022, 11 - 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