

EWTO WingTsun Schule von Frauen für Frauen und Mädchen

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

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren, Samstag 29.04.2023

Dieser Kurs wendet sich an Frauen die lernen wollen sich selbst zu verteidigen und in beängstigenden und bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Gewaltprävention bedeutet grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen um eine Eskalation zu verhindern. Die Techniken zur Selbstverteidigung sind einfach gehalten und dienen auch als Rückendeckung um frühzeitig klar und deutlich „Nein“ zu sagen.

Inhalte dieses Kurses werden sein:

- Gewaltsituationen frühzeitig erkennen
- Das innere Warnsystem stärken
- Körper und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Einfache, wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken

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, 29. April 2023
11 Uhr bis 16 Uhr

Gebühr:

Trainingsgebühr 59 €

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:

Seminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Hiermit melde ich mich

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr. / eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

1) **Kompaktkurs: „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“**

Samstag, 29. April 2023, 11 Uhr bis 16 Uhr

(Bitte ankreuzen!)

Selbstverantwortung:

Ich nehme selbstverantwortlich und auf eigene Gefahr an dem Kurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ teil.

Investition:

Trainingsgebühr 59 €

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 59 € überweise ich spätestens 8 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 fällig, ausser es finden sich eine Ersatzteilnehmerin

.....
Ort/Datum Unterschrift

Bitte unbedingt mitbringen:

bequeme Kleidung

saubere Turnschuhe

Snacks und Getränke für die kurzen Pausen