

# 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 Mädchen im Alter von 7 – 14 Jahren

Jedes Mädchen kann lernen sich selbst zu schützen!

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten für Streitsituationen und für (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt

Sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld.

Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt die sie im Ernstfall befähigen angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen bevor sie eskaliert.

### 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, 06. Dezember 2025

11 Uhr - 14 Uhr

### Gebühr:

Trainingsgebühr 49 €

### 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)

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:

# Seminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Alter von 7 – 14 Jahren

Hiermit melde ich meine Tochter

.....  
Vor- und Familienname

.....  
Geburtsdatum

.....  
Straße Postleitzahl, Ort

.....  
Telefon-Nr. / E-Mail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

☐ 1) **Kompaktkurs: „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“**

**Samstag, 06. Dezember 2025, 11 Uhr - 14 Uhr**

(Bitte ☐ ankreuzen!)

## **Selbstverantwortung:**

Meine Tochter nimmt selbstverantwortlich und auf eigene Gefahr an dem Kurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“ teil.

## **Investition:**

Trainingsgebühr 49 € 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 49 € überweise ich spätestens 8 Tage vor Kursbeginn

## **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 der Erziehungsberechtigten und der Teilnehmerin

## **Bitte unbedingt mitbringen:**

- ☐ bequeme Kleidung
- ☐ saubere Turnschuhe
- ☐ Snacks und Getränke für die kurzen Pausen