

WingTsun-Kurs

Du willst lernen, wie du dich in brenzligen Situationen richtig verhältst, deine Grenzen klar setzt und dich im Notfall effektiv verteidigen kannst? Dann bist du hier genau richtig!

In unserem WingTsun-Kurs zeigen wir dir, wie du mit Köpfchen, Selbstbewusstsein und einfachen Techniken für dich einstehest.

Wann: 19.09.2026, 09:00-12:00 / 12:00-15:00 Uhr (2 Gruppen)

Wo: Dreifachsporthalle, Selters

Wer: 10 - 15 Jahre

Kosten: 15,00€

Kooperationspartner: Marc Reifferscheid

Weitere Informationen finden Sie im Anhang.

Anmeldung über den QR-Code.

JUGENDPFLEGE VERBANDSGEMEINDE SELTERS
Noah Nattermann | Tel. 0170-1906194
E-Mail: noah.nattermann@selters-ww.de



WingTsun-Kurs

Selbstbewusst auftreten. Grenzen setzen. Sicher handeln.

Du möchtest lernen, wie du dich in brenzligen Situationen richtig verhältst, deine Grenzen klar und selbstbewusst setzt und dich im Notfall effektiv verteidigen kannst? Dann bist du in unserem WingTsun-Kurs genau richtig!

Gemeinsam lernen wir, wie du mit **Köpfchen, Selbstbewusstsein und einfachen, effektiven Techniken** für dich einsteht und dich in unterschiedlichen Situationen sicherer bewegst.

Das erwartet dich im Kurs:

Selbstbehauptung im Alltag

Lerne, wie du durch eine selbstbewusste Körpersprache und eine klare, starke Stimme Grenzen setzt und Konflikten frühzeitig entgegenwirken kannst.

Sicherheit in Gefahrensituationen

Erkenne brenzlige Situationen rechtzeitig und lerne, wie du dich deeskalierend, ruhig und clever verhältst.

Effektive WingTsun-Techniken

Du lernst praktische Selbstverteidigungstechniken, mit denen du dich auch gegen körperlich stärkere Personen zur Wehr setzen kannst.

Echtes Selbstbewusstsein

Stärke dein Vertrauen in dich selbst, überwinde Ängste und werde körperlich wie mental sicherer und fitter.

Wir freuen uns auf euch und auf drei unvergessliche Ferientage voller Action, Spaß und Bewegung!