

Selbstverteidigungskurs für Frauen – Kursstart am 22. Januar

Eine Kampfkunst mit der sich Frauen gegen Angriffe verteidigen können, muss besondere Anforderungen erfüllen.

Avci Wing Tsun erfordert weder große Kraft noch überragende Beweglichkeit. Durch die Verbesserung von Technik, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen lernen Sie, sich gegen körperlich starke Gegner zu verteidigen.

Wing Tsun wurde ursprünglich von einer Nonne entwickelt. Dieser Ursprung prägt noch heute die eingesetzten Techniken. Seit 2009 bieten wir regelmäßige Selbstverteidigungskurse für Frauen an.

Der Kurs wird von erfahrenen Ausbildern, die jahrzehntelange Erfahrungen in dieser Materie haben geleitet.

Kursinhalte:

- - Einführung in Themen wie Notwehrrecht, Waffenrecht und Gewaltspirale
- - Verhalten in einer gefährlichen Situation, abhängig von der Örtlichkeit
- - Positionierung und Körperhaltung im Vorfeld einer gewaltträchtigen Situation
- - Befreien aus Festhalten und Umklammerungen
- - Abwehr von Tritten und Schlägen
- - Nutzen von Gegenständen zur Verteidigung und Fluchtvorbereitung

Die im Kurs gezeigten Techniken sind dem AVCI System entlehnt, einem effektiven Selbstschutzsystem, das auch die GSG 9 und andere deutsche Spezialeinheiten einsetzen.

Der Kurs ist auf 12 Teilnehmerinnen limitiert.

Daher ist bei Interesse eine **Anmeldung** über diese Webseite notwendig.

Wir benötigen:

- Name
- Vorname
- Alter
- Gewalterfahrung ja/nein

Der Kurs startet am Dienstag, dem 22. Januar um 11 Uhr und findet an weiteren folgenden 4 Terminen, jeweils **Sonntags** in der **Sankalpa Lounge (Breiter Weg 227/Keplerstraße 9)** statt.

Der Kurs kostet 60 €, für Arbeitslose, Studenten und Rentner nur 50€.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Das Training findet in Sportschuhen statt.

Erfahrungsbericht

Achtung! Dieser Kurs kann keine Sicherheit im Umgang mit Gewalt garantieren. Ein gelassenes Verhalten gegenüber Gewaltsituationen und eine sichere Verteidigung setzt jahrelanges Training von Körper Geist und Atmung voraus.

www.wingtsun-magdeburg.de

