

# Kostenfreie Selbstverteidigungskurse

Die WingTsun-Akademie Lübeck, Wahmstr. 43/45, 1. Etage im Hofgebäude, bietet kostenfreie Einstiegskurse „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ an. Die Kurse finden am **Montag**, den **4. + 11. Juli**, und am **Dienstag**, den **5. + 12. Juli** jeweils von **18.15-19.45 Uhr** statt.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Fragen der Selbstverteidigung geklärt: Wie schütze ich mich gegen den typischen Schläger? Wie verteidige ich mich effektiv gegen größere und stärkere Angreifer? Wie kann ich den Angreifer in kürzester Zeit kampfunfähig machen? Wie schaffe ich es, dass mich niemand ungewollt packen oder anfassen kann? Wie kann ich einen Konflikt ohne Körperkontakt mittels Selbstbehauptung erfolgreich lösen? Wie unterbinde ich Übergriffe am Arbeitsplatz und an öffentlichen Plätzen?



Der Kurs verbindet die effektiven Techniken des WingTsun mit modernen Mitteln der Kommunikation. Die Teilnehmer/innen lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und eine gezielte Körpersprache einzusetzen. Hierdurch verlassen sie eine mögliche Opferrolle und erlangen im Privaten wie auch im Beruf mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen.



**Info und Anmeldung gebührenfrei unter Tel. 08 00 - 732 77 55  
oder Tel. 04 51 - 706 34 23 oder [www.wingtsun-luebeck.de](http://www.wingtsun-luebeck.de)**

**WingTsun-Akademie Lübeck  
Die Spezialisten für Selbstverteidigung**