



WING TSUNG FÜR FRAUEN

**SELBSTVERTEIDIGUNG
MIT KÖPFCHEN**



**Kurse und
Termine:**



Tel. 089 49 00 40 20

STOPP - HIER IST MEINE GRENZE! Wie ich Stimme, Gestik und Mimik richtig einsetze, um jemandem meine Grenze zu zeigen.

KEEP COOL! Wie ich eine Gefahrensituation deeskaliere.

TURN AROUND! Wie ich die Kraft des Gegners gegen ihn selbst richten kann.

NICHT MIT MIR! Wie ich mich in einem Kampf am Boden verhalte bzw. ihn verhindere.

VON NULL AUF HUNDERT! Power- und Konditionstraining

Kampfkunstakademie München-Ost



Sifu Stefan Claus
Haagerstraße 4 · 81671 München

sifu.stefan@kampfkunstakademie.bayern

www.kampfkunstakademie.bayern

facebook.com/kampfkunstakademie.muenchen.ost