



# 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 deeskalieren.

**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](mailto:sifu.stefan@kampfkunstakademie.bayern)

[www.kampfkunstakademie.bayern](http://www.kampfkunstakademie.bayern)

[facebook.com/kampfkunstakademie.muenchen.ost](https://facebook.com/kampfkunstakademie.muenchen.ost)