



Kampfkunst- und Selbstverteidigungskurs für Alle ab 9 Jahre

Der Kinder- und Jugendtreff Jump bietet in Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Kampfkunst und Selbstverteidigungstrainer Thomas Statz einen Kampfkunst und Selbstverteidigungskurs an.

Der Kurs findet am **Mittwoch 28.02.2024, 06.03.2024, 13.03.2024 und 20.03.2024** jeweils von **18.00 bis 19.00 Uhr** im Saal des **Kath. Pfarrzentrums Witterschlick** statt. Der Kurs kostet **20,-€**

Hier die wichtigsten Informationen zum Kurs:

➤ Das Orion Kampfkunst und Selbstverteidigungssystem (Wing Chun und Jeet Kune Do)

- leicht erlernbare, und wirkungsvolle Strategien zur gewaltlosen Konfliktbewältigung und Selbstverteidigungstechniken
- ein friedliches Zusammenleben in der Gemeinschaft und die Selbstbestimmung und den Schutz des eigenen Körpers
- leicht erlernbare, und wirkungsvolle Strategien zur gewaltlosen Konfliktbewältigung und Selbstverteidigung basierend auf Wing Chun und Jeet Kune Do, durch hochwertige und individuelle Techniken.

➤ Das wird unterrichtet:

- Selbstverteidigung beginnt im Vermeiden und klugen Handeln.
- Das ist meine Grenze und ich sage dies auch.
- Nur wer sich vorbereitet, ist für den Ernstfall gewappnet.
- Nur wer sich selbst und seinen Körper kennt und beherrscht, kann eine reale Selbstverteidigungssituation einschätzen.
- Nur wer Körpermechanik, Technik und Instinkt vereint, kann sich effektiv selbst schützen.
- Ich bin wertvoll und habe das gleiche Recht wie andere.
- Selbstbehauptung Aufbau des Selbstbewusstseins.
- Realistische Selbstverteidigung, Spielerisch und angepasst vermitteln.
- Optimales Training für Körper und Geist
- Selbstsicherheit und Gelassenheit entwickeln
- Didaktisch optimales Lernen durch erfahrene, pädagogische Methoden.
- Koordination und Schnelligkeit durch spezielle Übungen entwickeln.



Die Anmeldung gibt es im Jump oder auf unserer Homepage!