



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Sicher auftreten. Grenzen setzen. Handlungsfähig bleiben.

Samstag, 21. November 2026

15:00 Uhr bis 18:30 Uhr

In diesem intensiven Kurs lernst du, **Gefahren frühzeitig zu erkennen, klar zu reagieren** und dich im Ernstfall **wirksam zu schützen**.

Das lernst du im Kurs:

- ein starkes, selbstbewusstes Auftreten
- klar „Nein“ sagen – verbal & körperlich
- eindeutige Körpersprache und Präsenz
- kluges Verhalten in bedrohlichen Situationen
- effektive Selbstverteidigungstechniken für den Notfall

Praxisnah. Realistisch. Direkt anwendbar.

Du lernst genau das, was für dich wirklich wichtig ist.
Keine Vorkenntnisse nötig.

Investition: 115 € inkl. 4 weitere WingTsun-Trainingseinheiten

Ort **WingTsun-Akademie Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25**
gegenüber der 1. OBI-Einfahrt.

Anmeldung: per Mail info@wt-franken.de

WingTsun-Akademie Heilbronn * Fachschule für Gewaltprävention
Jörg R. Wingerter * Lise-Meitner-Str. 25 * 74074 Heilbronn
www.wt-franken.de