

WingTsun-Schnupperkurs

WingTsun ist eine waffenlose Form der Selbstverteidigung, kommt aus China und wurde dort vor ca. 300 Jahren von Frauen entwickelt. WingTsun lehrt, die Kraft des Angreifers zu nutzen und gegen ihn selbst zu richten. Wichtige Elemente sind die Steigerung der Selbstsicherheit und die Fähigkeiten zur Deeskalation von Situationen. Souveräner Umgang mit den eigenen natürlichen Anlagen und das „Feeling“ für die Schwachstellen eines Angreifers sind die Basis realer Selbst-Sicherheit und wichtiger als Körperkraft.

Interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eingeladen, an einem kosten-

freien eintägigen WingTsun-Lehrgang „Schluss mit der Angst/Wehr dich“ teilzunehmen.

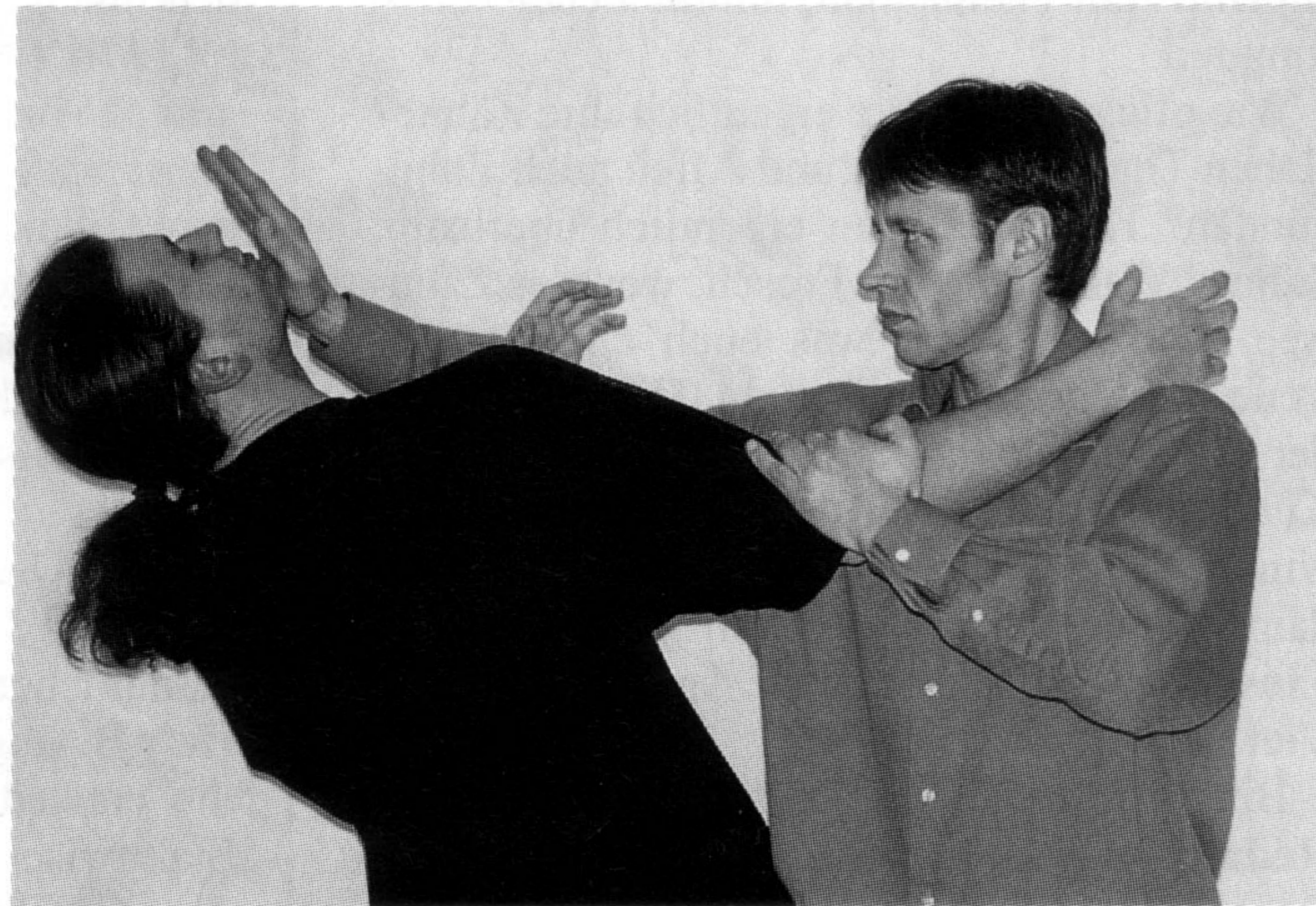
Den Lehrgang bietet Frank Durst (2. Meistergrad) exklusiv für die AOK Hessen

an. Dieses Angebot richtet sich nicht (nur) an junge, trainierte und sportlich-aktive Kolleginnen und Kollegen. Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Wann? Am 22. Juli von 13.00 bis 18.00 Uhr

Wo? WingTsun-Zentrum Gießen. Anmeldung (bis zum 19. Juli) und weitere Informationen bei Ulrike Hadem (0 61 72) 2 72 - 1 44 oder per E-Mail.■

Ulrike Hadem



Frank Durst (rechts) beim Training im WingTsun-Zentrum