



Ina Brinkmann  
Kötztinger Straße 2a  
93466 Chamerau  
St.-Nr. 26/125/11738  
Id.-Nr. 90 680 427 532  
Tel: 0176 – 827 405 22  
Web: [www.selbstverteidigung-lernen.com](http://www.selbstverteidigung-lernen.com)  
E-Mail: [info@selbstverteidigung-lernen.com](mailto:info@selbstverteidigung-lernen.com)  
E-Mail: [brinkmann.ina@icloud.com](mailto:brinkmann.ina@icloud.com)  
Hannoversche Volksbank  
IBAN: DE80 2519 0001 0659 2830 01

### **Kursplan**

#### **für die Ferienzeit 2024 in Chamerau**

Für Eltern, Pädagog\*innen und Leitungen, die diesen Plan gemeinsam mit den Kindern lesen.

### **Überschrift:**

Selbstbehauptung mit der Kampfkunst TA WingTsun

**„SICHER – STARK – MUTIG“.**



### **Kursbeschreibung:**

Dieser Kurs ist eine, in sich geschlossene, Einheit mit 120 Minuten/2 Zeitstunden.

In diesem Kurs kannst du unser Selbstverteidigungssystem TA WingTsun kennenlernen. Hier erfährst du, was für ein selbstsicheres Auftreten wichtig ist. Dies kannst du auch gleich ausprobieren und erleben, wie es sich anfühlt.

Richtig Hilfe holen ist nicht so schlimm. Wir zeigen dir wie es geht. Unsere einfachen Techniken, die leicht zu erlernen sind, können dir in unangenehmen Situationen helfen und dich auch schützen.

In tollen Übungen, mit viel Spaß und Freude in der Gemeinschaft, lernst du nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Können und die damit verbundene Stärke, die in dir steckt, kennen.

### **Für wen und Alter der Teilnehmer (TN):**

Mädchen, Jungen und Divers von 6-12 Jahren.



### Mitzubringen ist:

- Bequeme Sportbekleidung, in der du dich richtig wohl fühlst.
- Wir trainieren im Stadel. Trage bitte geschlossenes Schuhwerk, das deinen Füßen einen festen Halt gibt und Schutz bietet. Vielen Dank 😊
- Ein Getränk deiner Wahl.

### Anzahl der TN:

Max. 30 Personen.

### Gebühr:

Bitte bringe 20,-€ in einem Umschlag mit. Schreibe auf den Umschlag deinen vollen Namen.

### Termine: (jeder Termin ist eine in sich geschlossene Einheit mit 120 Minuten/2 Zeitstunden)

1. Montag, den 29. Juli 2024, von 10:00 – 12:00 Uhr. Oder:
2. Montag, den 12. August 2024 von 10:00 – 12:00 Uhr. Oder:
3. Montag, den 26. August 2024 von 10:00 – 12:00 Uhr.

### Treffpunkt/Ort der Veranstaltung:

Wir treffen uns um 9:50 Uhr im Stadel, auf der Regeninsel, des FC Chamerau (Sportplatz).  
Beginn ist um 10 Uhr.

### So kannst du dich Anmelden und dabei sein:

Auf der ersten Seite, oben rechts findet ihr meine Kontaktdaten 😊. Schreibt mir oder ruft mich gerne an 😊. Bitte hinterlasst eure Kontaktdaten, so kann ich euch ebenfalls erreichen. 😊

Ich wünsche dir viel Spaß, bei der einzigartigen Gelegenheit ein Kampfkünstler sein zu können.  
Ich freue mich auf dich! 😊