



Selbstverteidigungsseminar vom 21.10. bis 25.10.2026



Programm:

- ❖ Gesundheit: Selbstverteidigung schult alle Sinne und Reflexe. Sie bringt den gesamten Körper in Bewegung: Haut, Kreislauf, Organe und Hormone.
- ❖ Partnerübungen zur effektiven Selbstverteidigung
- ❖ Waffen-Training, und Handformen, Anwendung mit Qi
- ❖ Tuishou - Basics
- ❖ Klare, einfache Techniken zur Distanz- und Selbstsicherung
- ❖ Mentale Stärke trainieren

Für jedes Alter, sowie für Anfänger und Fortgeschrittene
Sofort anwendbare Strategien für mehr Sicherheit im Alltag



Trainingszeiten

Tag 1: 14 - 17 Uhr
Tag 2 - 4: 10 - 16 Uhr
Tag 5: 9 - 12 Uhr

Wir helfen dir gerne bei der
Unterkunftssuche.

An den Trainingstagen 2 bis 4 sind
gemeinsame Mittagessen geplant
(nicht im Preis enthalten).

Nähere Informationen auf Anfrage.

Anmeldung & Information

Email: chengschule@gmail.com **mobil:** 0176 8303 5758 **Trainingsort:** Karl-Marx-Str. 46, 06502 Thale

Website: www.kampfkunstschule-cheng.de **Kosten:** 300,- € komplett / 80,- € pro Tag / 50,- € halber Tag