



Selbstverteidigungsseminar am 23.08.2026

Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel



Mit Meister Cheng Lijun (6. Duan)

Realitätsnahe Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel.
Angstlösende Übungen für eine ruhige und starke Ausstrahlung.

Programm

- ❖ Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel, für öffentliche Plätze, Bus, Bahn, Straße, usw.
- ❖ Einfache, realistische Techniken: sichere Bewegungen, klare Körpersprache, effizientes Handeln
- ❖ Schlag-, Tritt-, Greif- und Wurftechniken sowie Finger- und Fausttechniken (Tiger & Adler)
- ❖ Strategie und Taktik für reale Gefahrensituationen
- ❖ Verteidigen mit Taiji-Energie: maximale Wirkung bei minimalem Kraftaufwand
- ❖ Mentale Präsenz: Grenzen setzen, deeskalieren, angemessen reagieren
- ❖ Keine Vorkenntnisse nötig
- ❖ Sofort anwendbare Strategien für mehr Sicherheit im Alltag

Anmeldung & Information

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

Website: www.kampfkunstschule-cheng.de **Zeiten:** 10 - 16 Uhr **Kosten:** 80,-€