



WingTsun Trainingslager 2026 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Liebe Eltern,
liebe Mitglieder,
liebe Teilnehmer,

Endlich ist es wieder soweit!

Wir wollen zusammen mit euch unser Intensivtrainingslager in den Sommerferien durchführen. (So. 02.08. - Sa. 08.08.2026)

uns ist es ein besonderes Anliegen, Kindern und Jugendlichen kindgerechte gesunde Bewegungslehre, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Wertevermittlung, Naturnähe und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu bieten.

Dabei stellen sich Effekte, wie bessere Koordination, Kondition, Ausdauer, verantwortungsbewusster Umgang untereinander und verbesserte Konzentration ganz von allein ein.

Dank der Verstärkung unseres Teams und dessen organisatorischer Unterstützung können wir nun eine ganze Woche intensives Training für Kinder und Jugendliche im Alter von ab 7 Jahre anbieten. Die Leitung des Intensivtrainingslagers übernehmen Sifu Holger, der als zertifizierter Spezialist für Gewaltprävention, Mediation (Streitschlichtung), Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, sowie Personal Trainer tätig ist und die Assistenten. Hier wird den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit gegeben, an einem Intensivtraining im Bereich Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung der Kampfkunst WingTsun (WT) teilzunehmen.

Eine ganze Woche, in der sich nur um zwei Dinge kümmern werden: das Training und um sich Selbst.

Es wird anstrengend werden, aber die Erholung wird auch nicht zu kurz kommen.

Wer traut es sich zu, 6 Tage intensives Training durchzuhalten?

Unsere Prioritäten sind

☞ Stärkung der ☜

- Selbstbehauptungstechniken wie Gestik, Mimik, Stimme, Ausstrahlung (Selbstbewusstsein stärken)
- körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Fähigkeiten, um in verschiedenen Gefahrensituationen richtig zu reagieren (Rollenspiele)
- Selbstverteidigungstechniken im Bereich WingTsun (Selbstsicherheit stärken)
 - geistigen Fähigkeiten (Theorie in verschiedenen Sachgebieten)
- Wertevermittlung (Vorbild sein und stolz auf seine Leistungen sein)
 - Willenskraft (nicht Aufgeben und immer sein Bestes geben)
 - Teambereitschaft (gemeinsam helfen und Probleme lösen)
 - verbesserten Reaktionszeit

Anmeldung und Fragen an: info@kickhefel.de und 0176/ 25 10 99 29

**Möglichkeiten: Komplet (Tag und Nacht) / Tagsüber (7-9 Uhr bis 18-20 Uhr) / Abends (Erw.)
Verfügbarkeit: Ganze Woche oder auch einzelne Tage möglich**

Keine Angst, wir wollen auch Spaß haben!



Verschiedene Angebote und Überraschungen warten auf euch, wie zum Beispiel: Grill-Abend, Baden gehen, Kanu fahren, Stand Up Paddling, Phänomenta besuchen, Glow Golf, Diskoabend, Knüppelkuchen am Lagerfeuer und weitere Überraschungsangebote.

Zusätzlich stehen ein Spiel- und Bolzplatz, Tischtennis, Volleyball, Tischfußball, Bademöglichkeiten und vieles mehr.