



SCHULEN KLOSTERMANN

# WING TSUN TO THE MAX



EFFEKTIV - PROFESSIONELL - INDIVIDUELL

# INHALT

»» KIDS-TRAINING	SEITE 3
»» TEENS-TRAINING	SEITE 5
»» ERWACHSENEN TRAINING	SEITE 7
»» FRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG	SEITE 9
»» OPFERSOFORTHILFE	SEITE 10
»» KINDERGARTENKURSE	SEITE 11
»» SCHULKURSE	SEITE 12
»» KURSE FÜR UNTERNEHMEN	SEITE 13
»» REFERENZEN	SEITE 15
»» FAQ	SEITE 16
»» EWTO	SEITE 17
»» TRAINERAUSBILDUNG	SEITE 18



# WER SIND WIR?

## DER SCHULLEITER + HEADCOACH

Andreas Klostermann

- Über 30 Jahre Kampfsporterfahrung
- Unterrichtet seit über 25 Jahren
- Langjähriger Schüler von  
Großmeister Thomas Schrön



## WT-AUSBILDERTEAM



Julia



Joana



Christoph

## KIDS-WT FACHTRAINERTEAM



Luise



Mariel



Viktoria



Belinay



Julian 2

# KIDS-TRAINING

» SELBSTBEHAUPTUNG

» SELBSTBEWUSSTSEIN

» SPASS UND BEWEGUNG

» SICHERER IM ALLTAG

» DISZIPLIN UND RESPEKT

» STRESSABBAU



# ENTDECKE DIE KRAFT DEINES KINDES

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Wachsendes Selbstvertrauen
- + Selbstsicherheit entwickeln
- + Effektive Verteidigung
- + Mehr Sicherheit im Alltag

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Innere Ausgeglichenheit
- + Höhere Belastungsgrenze
- + Steigerung der körperlichen Fitness
- + Richtiger Umgang mit Angst



## DAS LERNT DEIN KIND:

- ➔ Den Umgang mit alltäglichen Problemen: z.B. Streit und Ärger
- ➔ Gesundes und koordiniertes Bewegen
- ➔ Ein Miteinander statt Gegeneinander
- ➔ Werte, Disziplin und Respekt
- ➔ Mit Gefühlen richtig umgehen
- ➔ **Stressbewältigung in der Schule und im Alltag**

# TEENS-TRAINING

» SELBSTVERTEIDIGUNG

» SELBSTSICHERHEIT

» FITNESS UND GESUNDHEIT

» SPASS UND STRESSABBAU

» EINE GEMEINSCHAFT

» KONFLIKTLÖSUNG



# DEINE VORTEILE

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Effektive Verteidigung
- + Selbstsicherheit entwickeln
- + Mehr Sicherheit im Alltag
- + Wachsendes Selbstbewusstsein
- + Anti-Mobbing

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Gemeinschaft und Freundschaften
- + Steigerung der körperlichen Fitness
- + Richtiger Umgang mit Gefühlen
- + Positives Selbstbild
- + Cooles Hobby



# DU LERNST:

- ➔ Angriffe des Gegners zu vereiteln, abzuwehren oder zu kontern
- ➔ Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Balance und Koordination
- ➔ Disziplin, Selbstkontrolle, Respekt und Höflichkeit
- ➔ Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen
- ➔ Den Umgang mit alltäglichen Problemen: z.B. Streit und Ärger
- ➔ **Stressabbau und Emotionen bewältigen**

# ERWACHSENEN TRAINING

» SELBSTVERTEIDIGUNG

» MENTALE STÄRKE

» FITNESS UND GESUNDHEIT

» POSITIVES SELBSTBILD

» RESILIENZ AUFBAUEN

» SPASS UND STRESSABBAU





# DEINE VORTEILE

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Effektive Verteidigung
- + Selbstsicherheit entwickeln
- + Mehr Sicherheit im Alltag
- + Wachsendes Selbstvertrauen

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Innere Ausgeglichenheit
- + Höhere Belastungsgrenze
- + Steigerung der körperlichen Fitness
- + Richtiger Umgang mit Angst



## DU LERNST:

- ➔ Den Gegner richtig einzuschätzen
- ➔ Angriffe des Gegners zu vereiteln, abzuwehren oder zu kontern
- ➔ Die Kraft des Gegners für deine Zwecke zu nutzen
- ➔ Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Balance und Koordination
- ➔ Disziplin, Selbstkontrolle, Konzentration und Fokus
- ➔ **Dich effektiv durchzusetzen**

# FRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Selbstsicherheit entwickeln
- + Effektive Verteidigung
- + Mehr Sicherheit im Alltag
- + Wachsendes Selbstvertrauen
- + Grenzen definieren und verteidigen

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Stressbewältigung
- + Höhere Belastungsgrenze
- + Teil einer Gemeinschaft
- + Fähigkeiten in allen Bereichen des Lebens anwendbar



## **DU LERNST:**

- ➔ Potentiell gefährliche Situationen frühzeitig erkennen
- ➔ Handlungsfähigkeit durch Rollenspiele und Szenario-Training
- ➔ Präventionsstrategien und Situationsbewusstsein
- ➔ Richtiger Umgang mit Angst
- ➔ Die Verhinderung der Opfermentalität
- ➔ **Empowerment und Selbstbestimmung**

# OPFERSOFORTHILFE

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Mehr Sicherheit im Alltag
- + Effektive Verteidigung
- + Selbstsicherheit entwickeln
- + Wachsendes Selbstvertrauen

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Emotionale Unterstützung
- + Heilungsprozess fördern
- + Positive Zukunftsperspektive
- + Aufarbeitung des Traumas



## DU LERNST:

- ➔ Umgang mit dem Trauma
- ➔ Wiederherstellung der Lebensqualität
- ➔ Mit Angst richtig umgehen zu können
- ➔ Handlungsfähigkeit durch Rollenspiele und Szenario-Training
- ➔ Verhinderung der Opfermentalität
- ➔ **Teilnahme am alltäglichen Leben**

# KINDERGARTENKURSE

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Gewaltprävention
- + Sicherer Umgang mit Fremden
- + Selbstschutz im Alltag
- + Spielerische Übung ernster Themen

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Wachsendes Selbstbewusstsein
- + Mit Spiel und Spaß lernen
- + Gesteigertes Körpergefühl
- + Umgang mit Gefühlen (Angst, Wut)
- + **Vorbereitung für die Schule**



## KINDER LERNEN:

- ➔ Sicherheit und Selbstbehauptung
- ➔ Respekt, Disziplin und Durchhaltevermögen
- ➔ Konzentration, Achtsamkeit und Geduld
- ➔ Soziale Fähigkeiten und Teamgeist
- ➔ Gefahren erkennen und vermeiden
- ➔ **Sich effektiv durchzusetzen**

Inhalte können  
nach Wunsch  
angepasst werden

# SCHULKURSE

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Gewaltprävention
- + Selbstschutz im Alltag
- + Miteinander statt Gegeneinander
- + Sicherer Umgang mit Fremden
- + Anti-Mobbing

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Wachsendes Selbstbewusstsein
- + Mit Spiel und Spaß lernen
- + Gesteigertes Körpergefühl
- + Umgang mit Gefühlen
- + Stressabbau



## KINDER LERNEN:

- ➔ Sicherheit und Selbstverteidigung für Schule und Alltag
- ➔ Werteerziehung: Respekt, Disziplin und Höflichkeit
- ➔ Konzentration, Achtsamkeit und Geduld
- ➔ Soziale Kompetenzen und Teamgeist
- ➔ Gefahren erkennen und vermeiden
- ➔ **Sich effektiv durchzusetzen**

Inhalte können  
nach Wunsch  
angepasst werden

# UNTERNEHMENSKURSE

»» BURNOUT-PRÄVENTION

»» KONFLIKTMANAGEMENT

»» TEAMBUILDING

»» SICHERHEITSSCHULUNG

»» SELBSTSICHERHEIT

»» SPASS UND STRESSABBAU



# IHRE VORTEILE:

## *DER SICHERHEITSASPEKT*

- + Sicherheitsschulung nach Wunsch
- + Mehr Sicherheit am Arbeitsplatz und im Alltag
- + Gefahren frühzeitig erkennen und vermeiden
- + Situationsgerechtes Verhalten mittels Szenariotraining

## *PERSÖNLICHE VORTEILE*

- + Wachsendes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- + Entspannteres Arbeitsklima durch verstärkte Sicherheit
- + Richtiger Umgang mit Angst und Aggression
- + Erfolgreicher, deeskalierender Kundenkontakt meistern

# SIE LERNEN:

- ➔ Entschärfen potentiell gefährlicher Situationen
- ➔ Entscheidungen unter Stress zu treffen
- ➔ Kommunikation: verbal und nonverbal
- ➔ Besseres Teamwork und ein gestärkter Zusammenhalt
- ➔ Der richtige Umgang mit Adrenalin
- ➔ **Effektives Durchsetzen am Arbeitsplatz und im Alltag**

# REFERENZEN

## JUGENDFEUERWEHR HOCKENHEIM

Im Rahmen einer Fortbildung der Jugendleitung haben wir interessante Methoden im Bereich Team-Building und Gewaltprävention von Andreas Klostermann vermittelt bekommen.

Besonders gut konnte Andreas Klostermann uns die Sichtweise der Jugendlichen näherbringen. Streit-Situationen unter den Jugendlichen können nun schon frühzeitig geklärt werden. Auch die Zusammenarbeit in der Jugendleitung und mit den Jugendlichen wurde seit der Schulung verbessert.

Aus diesem Grund können wir Seminare sehr empfehlen und möchten uns zudem bei ihm noch einmal bedanken!



## ELKE GREINER, GESCHÄFTSFÜHRERIN SOLIS COMMUNICATION



Für unser jährliches Teaming-Event haben wir Andreas Klostermann für einen Selbstverteidigungskurs gebucht. Das Training war ein voller Erfolg!

Alle, insbesondere die Frauen sind gestärkt und mit einem guten Selbstbewusstsein gegangen und haben zahlreiche Tipps mitgenommen, sich zukünftig in verschiedenen Lebenssituationen selbstbehaupten zu können.

Wir können die WingTsun Schule absolut weiterempfehlen und freuen uns schon auf ein FollowUp im nächsten Jahr!

## ST. JOSEF KINDERGARTEN



Nach dem Motto „Selbstverteidigung, Prävention und Selbstwirksamkeit“ fand Anfang Mai unser WingTsun Kurs statt. Zu Beginn durften die Vorschulkinder ihre eigenen Erfahrungen von Alltags- und Gefahrensituationen erzählen. In Rollenspielen wurde das Erlebte spielerisch nachgestellt und die Kinder durften das erste Mal so richtig laut sein und sich zur Wehr setzen. In diesem Zuge wurden verschiedene Verhaltensmöglichkeiten geschult, u.a. Ansprache durch einen Fremden, wie sich die Kinder nicht unterkriegen lassen und sich gegen Größere behaupten können. Die Techniken und Fitnessübungen waren vielfältig und hochspannend.

Zum Schluss konnte jedes Kind stolz seine Urkunde entgegen nehmen. Ein sehr gelungener Vormittag, Herr Klostermann. Vielen Dank dafür!

## KANZLEI RICHARD BANGERT



Unsere Kanzlei hat im Rahmen einer Betriebsveranstaltung an einen Selbstverteidigungskurs bei Andreas Klostermann teilgenommen. Das Hauptthema des Kurses hieß: Wie verhalte ich mich richtig, um Gefahrensituationen oder vor allem Belästigungen vorzubeugen. Anhand von vielen Übungen wurde uns das richtige Auftreten in Form der Körpersprache, aber auch vor allem durch den richtigen Gesichtsausdruck erklärt. Das wichtigste Fazit lautete hier: Selbstbewusstsein! Mit viel Witz und unterhaltsamen Geschichten hat uns Andreas an dieses doch ernste Thema herangeführt und uns vor allem unsere unbewussten Verhaltensweisen aufgezeigt. Durch viele Team- und Partnerübungen lernten wir auch unsere Kollegen und den Chef besser kennen und haben dadurch unseren Zusammenhalt in der Kanzlei gestärkt. Zum Abschluss haben wir noch verschiedene "Schlag- und Abwehrtechniken" geübt. In allen Punkten ein gelungener Nachmittag.



## FAQ

### **WELCHE VORAUSSETZUNGEN SOLLTE ICH MITBRINGEN?**

Fleiß, Motivation und die Bereitschaft zu lernen.

### **WAS BRINGE ICH AM BESTEN ZUM TRAINING MIT??**

Bequeme Sportkleidung, saubere Hallenschuhe & Trinken.

### **WAS, WENN ICH KÖRPERLICHE EINSCHRÄNKUNGEN HABE?**

Kein Problem, wir passen das Training für dich an.

### **WIE IST DAS TRAINING AUFGEBAUT?**

Das Training beginnt mit gemeinsamen Aufwärmen, anschließend folgen Technikübungen und endet das Training mit FightFit und Schlagpolsterübungen.

### **WELCHE WINGTSUN LEVEL GIBT ES?**

4 Schüler-Level, 4 Lehrer-Level und 4 Meister-Level.

### **BIN ICH DIE EINZIGE FRAU?**

Bei uns trainieren sowohl Frauen als auch Männer miteinander.

### **BIN ICH DER/DIE EINZIGE ANFÄNGER/IN?**

Anfänger und Fortgeschrittene trainieren gemeinsam, somit ist ein Einstieg in die Gruppe jederzeit möglich.

Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jedes neue Gesicht, ganz egal auf welchem Stand oder wie fit du bist :)



## **DACHVERBAND UNSERER SCHULE**

- 1.000+ Schulen
- 60.000+ aktive Mitglieder

## **VORTEILE DER MITGLIEDSCHAFT**

- Weltweit führender Verband für WingTsun
- WTplus-APP für ein hybrides Lernerlebnis: Alle Lerninhalte und Lernvideos sind in der APP einsehbar
- Ständige Weiterentwicklung des WingTsun/WTplus/Kids-WingTsun von Experten
- Europaweite Schulvernetzung
- Großmeister-Lehrgänge u.a. mit dem Gründer der EWTO
- Qualitätssicherung: nur qualifizierte Ausbilder und Lehrer
- Regelmäßige Prüfungen, Lehrgänge und exklusive Events
- Versicherungsschutz
- Professionelle Karrierechancen



# EWTO BERUFS- & TRAINERAUSBILDUNG

## VORTEILE

- Vertiefte Kenntnisse: Lerne fortgeschrittene Techniken und Prinzipien, die über den grundlegenden Lehrplan hinausgehen
- Mentorship: Lerne direkt von erfahrenen und hochqualifizierten Lehrern und Meistern
- Führungskompetenzen: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein helfen auch im Alltag
- Gemeinschaft und Networking: Vernetze dich mit anderen engagierten und fortgeschrittenen Kampfkünstlern
- Zugang zu exklusiven Ressourcen: Erhalte Lehrmaterialien, Seminare oder Veranstaltungen, die anderen Schülern nicht zur Verfügung stehen
- Vorbereitung auf die Lehrerrolle: Lerne pädagogische und didaktische Fähigkeiten

## QUALIFIZIERTE AUSBILDER

- Jeder Lehrer, Ausbilder oder Assistent hat eine 2-Jährige Ausbildung bei uns abgeschlossen.
- Alle Ausbilder bleiben durch regelmäßige Lehrgänge auf dem neusten Stand und bilden sich stetig fort.
- Durch ständige Qualitätskontrollen im Ausbildungsteam, wird dafür gesorgt, dass der Unterricht hochwertig bleibt.

# WO WIR SIND

+49 1515 1239327

info@wingtsun-schule-hockenheim.de



- ➔ Parkplätze in der Nähe
- ➔ Bushaltestelle: Kaiserstraße, Hockenheim
- ➔ Bahnhof Hockenheim 5-10 min zu Fuß entfernt
- ➔ Adresse: Untere Hauptstraße 27, 68766 Hockenheim (ehemals: Lederwaren Simon)



**Schau vorbei, wir freuen uns auf dich!**

