

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.15 - 17.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.15 - 17.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>10.30 – 13.30 Uhr <b><u>PRIVATE- AKADEMIE-KLASSE</u></b></p> <p><u>FÜR:</u></p> <p>--Sifus -Privat-Schüler - Interessenten</p> <p>13.30 - 14.30 <b>INTERNAL-POWER TRAINING – K.I.</b> <b>( Energie-Arbeit )</b></p>	<p>10.30 - 11.15 <b>HERZ- MEDITATION</b></p>
<p>17.30 - 18.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 5 1/2 - 11 Jahre )</p>	<p>17.00 - 18.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 5 1/2 - 11 Jahre )</p>	<p>17.30 - 18.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 5 1/2 - 11 Jahre )</p>	<p>17.00 - 18.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 5 1/2 - 11 Jahre )</p>	<p>17.30 - 19.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>TEENS</b> ( 12 - 17 Jahre )</p>		
<p>18.30 – 19.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>TEENS</b> ( 12 - 17 Jahre )</p>	<p>18.00 - 19.30 <b>FREIES TRAINING</b></p>	<p>18.30 - 20.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b></p>	<p>18.00 - 19.30 <b>FREIES TRAINING</b></p>	<p>19.00 - 20.30 <b>RAUM FÜR MEHR BEWUSSTSEIN (</b> ( <b>ESCRIMA</b> ) ( ab 18 Jahre )</p>	<p><b>JEDEN 01ten &amp; 03ten !</b></p> <p><b>OUTDOOR-TRAINING IN MZ-KOSTHIEM</b></p> <p>Wing Chun KIDS ( ab 3 Jahre ) 14.15 – 15 Uhr</p> <p>Wing Chun KIDS ( ab 6 Jahre ) 15 – 16 Uhr</p>	
<p>19.30 - 21.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b></p>	<p>19.30 - 21.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>&amp; STREET DEFENCE</b></p>		<p>19.30 - 21.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>&amp; STREET- DEFENCE</b></p>			

**WICHTIGE DETAILS FÜR UNSERE FESTEN MITGLIEDER!**

Das „**OUTDOOR-TRAINING**“ in Mainz-Kastel ist für unsere festen Mitglieder kostenfrei, solange wir es anbieten können! Das Training findet jeweils immer am 01ten und 03ten Samstag im Monat statt. Sollte es zu heiß oder schlechtes Wetter sein fällt es aus. (Bei Interesse bitte in die Whats-App-Gruppe eintragen lassen!)

Bitte beachten Sie auch unsere **Kombipaket-Schulungsangebote**, die Sie auf unserer Homepage unter „**Aktuelle Preise & Tarife**“ finden.

Als Zusatzbonus sind die „**LEHRVIDEOS AUF UNSERER MITGLIEDERPLATTFORM**“ für feste Mitglieder kostenfrei!

(Es gibt hier einen speziellen Bereich für Eltern / Schüler / Ausbilder und Sifus!)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b><u>KEIN TRAINING!</u></b>	16.15 - 17.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )	<b><u>KEIN TRAINING!</u></b>	16.15 - 17.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )	16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )	10.30 – 13.30 Uhr <b><u>PRIVATE- AKADEMIE-KLASSE</u></b>  <b>FÜR:</b>  --Sifus -Privat-Schüler - Interessenten	<b><u>OFFEN FÜR ALLE Interessenten!</u></b>  10.30 - 11.15 <b>HERZ- MEDITATION</b>
	17.00 - 18.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )		17.00 - 18.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )	17.30 - 19.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>TEENS</b> ( 12 - 17 Jahre )	13.30 - 14.30 <b>INTERNAL-POWER TRAINING – K.I.</b> <b>( Energie-Arbeit )</b>	
19.30 - 21.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b>	19.30 - 21.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN  <b>STREET- DEFENCE</b>	18.30 - 20.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b>	19.30 - 21.00 <b>KUNG FU</b> WING CHUN  <b>STREET- DEFENCE</b>	19.00 – 21:00 <b>RAUM FÜR MEHR BEWUSSTSEIN</b>	<b>JEDEN 01ten &amp; 03ten !</b>  OUTDOOR-TRAINING IN MZ-KOSTHIEM  Wing Chun KIDS (ab 3 Jahre) 14.15 – 15 Uhr  Wing Chun KIDS (ab 6 Jahre) 15 – 16 Uhr	

**DER SOMMERFERIEN-TRAININGSPLAN GILT AB – MONTAG 15.07.2024 – FREITAG 23.08.2024!**

**WICHTIGE DETAILS FÜR UNSERE FESTEN MITGLIEDER!**

Das „OUTDOOR-TRAINING“ in Mainz-Kostheim ist für unsere festen Mitglieder kostenfrei, solange wir es anbieten können! Das Training findet jeweils immer am 01ten und 03ten Samstag im Monat statt. Sollte es zu heiß oder schlechtes Wetter sein fällt es aus. (Bei Interesse bitte in die Whats-App-Gruppe eintragen lassen!)

Bitte beachten Sie auch unsere **Kombipaket-Schulungsangebote**, die Sie auf unserer Homepage unter „Aktuelle Preise & Tarife“ finden.

Als Zusatzbonus sind die „LEHRVIDEOS AUF UNSERER MITGLIEDERPLATTFORM“ für feste Mitglieder kostenfrei!

(Es gibt hier einen speziellen Bereich für Eltern / Schüler / Ausbilder und Sifus!)



**Wing Chun  
Concepts**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p><b><u>KEIN TRAINING!</u></b></p>	<p>16.45 - 17.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( fun ) ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p><b><u>KEIN TRAINING!</u></b></p>	<p><b><u>KEIN TRAINING!</u></b></p>	<p>10.30 – 13.30 Uhr <b><u>PRIVATE- AKADEMIE-KLASSE</u></b></p> <p><u>FÜR:</u></p> <p>--Sifus -Privat-Schüler - Interessenten</p> <p>13.30 - 14.30 <b>INTERNAL-POWER TRAINING – K.I.</b> <b>( Energie-Arbeit )</b></p>	<p><b><u>OFFEN FÜR ALLE Interessenten!</u></b></p> <p>10.30 - 11.15 <b>HERZ- MEDITATION</b></p>
<p>17.30 - 18.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>		<p>17.30 - 18.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>				
<p>18.30 – 19.30 <b>KUNG FU</b> WING CHUN <b>TEENS</b> ( 12 - 17 Jahre )</p>		<p>18.30 - 20.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b></p>			<p>19.00 – 21:00 <b>RAUM FÜR MEHR BEWUSSTSEIN</b></p>	<p><b>JEDEN 01ten &amp; 03ten !</b></p> <p>OUTDOOR-TRAINING IN MZ-KOSTHIEM</p> <p>Wing Chun KIDS (ab 3 Jahre) 14.15 – 15 Uhr</p> <p>Wing Chun KIDS (ab 6 Jahre) 15 – 16 Uhr</p>
<p>19.30 - 21.00 <b>POWER</b> <b>Kick Punch Fit</b></p>		<p>19.30 - 21.00 STREET DEFENCE &amp; WING CHUN <b>KUNG FU</b> (für ALLE!)</p>			<p>19.30 - 21.00 STREET DEFENCE &amp; WING CHUN <b>KUNG FU</b> (für ALLE!)</p>	

**DER HERBSTFERIEN-TRAININGSPLAN GILT AB – MONTAG 14.10.2024 – FREITAG 25.10.2024!**

**WICHTIGE DETAILS FÜR UNSERE FESTEN MITGLIEDER!**

Das „OUTDOOR-TRAINING“ in Mainz-Kostheim ist für unsere festen Mitglieder kostenfrei, solange wir es anbieten können! Das Training findet jeweils immer am 01ten und 03ten Samstag im Monat statt. Sollte es zu heiß oder schlechtes Wetter sein fällt es aus. (Bei Interesse bitte in die Whats-App-Gruppe eintragen lassen!)

Bitte beachten Sie auch unsere **Kombipaket-Schulungsangebote**, die Sie auf unserer Homepage unter „Aktuelle Preise & Tarife“ finden.

Als Zusatzbonus sind die „LEHRVIDEOS AUF UNSERER MITGLIEDERPLATTFORM“ für feste Mitglieder kostenfrei!

(Es gibt hier einen speziellen Bereich für Eltern / Schüler / Ausbilder und Sifus!)



**Wing Chun  
Concepts**

**Hallo liebe Mitglieder!**

**Hallo liebe Eltern!**

Wir haben uns bis Ende des Jahres 2024 noch so einiges für Euch einfallen lassen und möchten Euch gerne darüber informieren:

## **TRAININGS-PLÄNE**

- **Sommertrainings-Plan 2024**
- **Herbsttrainings-Plan 2024**
- **Geänderter Trainings-Plan 2024**  
(siehe PDF-Anhang)

## **OUTDOOR-TRAININGSMÖGLICHKEIT IN MAINZ-KASTEL**

- **SA. 06/07/24 & SA. 20/07/24**  
14.15 – 15.00 Uhr – Training Wing Chun Kung Fu Kids (fun) – 3-5 Jahre  
  
15.00 – 16.00 Uhr – Training Wing Chun Kung Fu Kds – 5,5 – 11 Jahre  
  
(Anmeldeschluss erfolgt per Whatts-App jeweils zum Do. 04/07/24 bzw. Do. 18/07/24)  
(Mindestteilnehmerzahl: 4 Schüler / Trainingseinheit)

## **LEHRGANG MIT PRÜFUNGS-MÖGLICHKEIT**

- **SA. 14/12/24 („Save the date!“)**  
  
10.30 – 13.30 Uhr – Wing Chun Kung Fu & Street Defence (Jugendliche ab 11 Jahre und Erwachsene)  
  
14.00 – 15.30 Uhr – Wing Chun Kung Fu Kids (fun) (Vorschulkinder ab 3 – 5 Jahre)  
  
16 – 17.30 Uhr – Wing Chun Kung Fu Kids (Schulkinder ab 5,5 – 11 Jahre)

**Anmeldeschluss: Di. 10/12/2024**

**Wichtige Details:** Die Schüler erhalten von dem Sifu George bzw. vom Sihing Felix einen weißen Zettel, mit allen Details, damit sich die Schüler zur Prüfung anmelden können. Wer fleißig trainiert hat und sich angemessen auf die Prüfung vorbereitet hat, darf an der Prüfung teilnehmen. Falls du diesen Zettel nicht erhalten hast, musst du noch etwas trainieren. Am Ende möchten wir das alle Schüler mit einem guten Gefühl und viel Erfolg die Prüfung meistern können.

## **FERIENKARTEN-TERMINE 2024** *(komplett kostenfrei für alle interessierten Mitglieder & Schüler)*

Die George Ford Akademie Mainz ist bei der Ferienkarte Mainz 2024 angemeldet und öffnet Ihre Türen mit Ihrem Trainingsprogramm im Bereich: Anti-Mobbing, Resilienz, Selbstbehauptung & Wing Chun Kung Fu für die unterschiedlichen Zielgruppen. Letztes Jahr war die Ferienkarte sehr gut besucht und die Nachfrage war sehr groß. Gerne möchten wir auch unseren Schülern die Möglichkeit bieten – ganz kostenfrei – diese Termine zu nutzen. Das gibt wieder neue Impulse für unsere Schüler und bereichert sie gleichermaßen, da sie mit Ihrem Know How glänzen können und das Trainings-Event ganz spielerisch mitgestalten. Uns würde es sehr freuen, wenn Ihr diese Termine wahrnehmen könnt:

**Wing Chun Kung Fu - Schulkinder – Alter: 6 – 8 Jahre** Di. 06/08/24 - Do. 08/08/24 - Fr. 09/08/24 - Uhrzeit jeweils: 10.00 – 11.00 Uhr

**Anmeldeschluss für alle Termine: Fr. 02/08/24**

**Wing Chun Kung Fu - Schulkinder – Alter: 9 – 11 Jahre** Di. 06/08/24 - Do. 08/08/24 - Fr. 09/08/24 - Uhrzeit jeweils: 11.30 – 12.30 Uhr

**Anmeldeschluss für alle Termine: Fr. 02/08/24**

**Wing Chun Kung Fu - Schulkinder – Alter: 12 – 17 Jahre** Mo. 13/08/24 - Fr. 16/08/24 - Uhrzeit jeweils: 11.30 – 13.00 Uhr

**Anmeldeschluss für alle Termine: Fr. 02/08/24**

## **„STARKE FAMILIE – STARKE KINDER 2024“**

Unter dem Motto: „Starke Familie – Starke Kinder 2024“ öffnen wir unser Know How am Puls der Zeit in den Bereichen:

- Vorschulkinder, Schulkinder, Jugendliche – Superhelden-Anti-Mobbing, Resilienz & Selbstbehauptung der George Ford Akademie wird vorgestellt und intensiviert
- Steigerung der sozialen, privaten & beruflichen Kompetenzen für Eltern, für Kinder und für die Familie
- Einblicke in die langjährigen Erfahrungswerte der Fachreferenten- & Trainer-Tätigkeit aus Kitas und Schulen in Rheinland-Pfalz & Hessen
- Wie kann ich das Selbstbild meines Kindes – zusätzlich stärken und wie gewinne ich selbst mehr innere Stabilität und eine gesunde Resilienz Fähigkeit?
- und vieles andere mehr... 😊

Dies ist keine Vortragsreihe, sondern ein sehr praxisorientiertes Training, das handlungsorientierte Theorie- & Praxis-Module aufzeigt, um diese spielerisch in den Familienalltag mit implementieren zu können. Diese Elternspezifische Trainings sind noch für dieses Jahr geplant und werden noch gesondert ausgeschrieben. Bei Fragen könnt Ihr uns gerne darauf ansprechen. Wir freuen uns sehr diese Know How am Puls der Zeit gerade unseren Mitgliedern bzw. unseren Neu-Interessenten zur Verfügung stellen zu können und freuen uns über Euer Interesse... 😊

## „PRÄVENTION & SELBSTVERTEIDIGUNG 2.0“

Seit nun mehr als über 30 Jahren wirke ich in meiner Akademie im Bereich Selbstverteidigung & Kampfkunst und seit mehr als 20 Jahren arbeite ich in Kitas, Schulen, Firmen bzw. Bürgerinitiativen, um Menschen zu helfen neue und zeitgemäße Sicherheits-Strukturen aufzubauen und nachhaltig zu kultivieren. Auch unseren interessierten Mitgliedern & Neu-Interessenten möchten wir die Möglichkeit bieten sich ganz individuell weiterentwickeln zu können, um sich selbst oder auch ihre Lieben zu schützen.

### *BEREICH DER PRÄVENTION*

Nicht jede Konfliktsituation ist eine Selbstverteidigungs-Situation! Moderne und langjährige erprobte Sicherheitsstrukturen geben mir sofort die Möglichkeit diese nach dem Training sofort in die Anwendung zu bringen. Der präventive Umgang und das Verhalten in Konfliktsituationen in der Öffentlichkeit spielen in der heutigen Zeit eine sehr wichtige und notwendige Rolle. Wer sich sicher fühlen möchte braucht, ein sicheres und angemessenes Rüstzeug, um sich oder seine Familie zu jederzeit schützen zu können, ohne sich selbst oder seine Lieben bewusst oder unbewusst in Gefahr zu bringen. Was liegt da näher vom Know How der Neuzeit zu profitieren, von dem interessierte Bürger, Arbeitnehmer bzw. Familienmitglieder anhand der externen Fachreferenten- & Trainer-Tätigkeit schon seit längerem in Form von Rollenspielen erfolgreich profitieren können, um zu jeder Zeit sicher und angemessen regieren und handeln zu können.

### *BEREICH DER SELBSTERTEIDIGUNG 2.0*

Der Selbstverteidigungsgedanke hat sich gewandelt! Alte Selbstverteidigungs-Strukturen müssen neu angepasst werden und auf unsere Zielgruppe angepasst werden. Der Verstand, die Psyche, die Atmung, die Angst, die ständige Handlungsbereitschaft & Handlungsfähigkeit braucht Raum als Grundlage für die moderne Selbstverteidigungsfähigkeit. Wer unseren Präventions-Anspruch verinnerlicht hat, versteht nun viel besser den Selbstverteidigungsaspekt und lernt auch hier sich das Rüstzeug anzueignen dem er / sie lernt zu vertrauen und bringt das erlernte Wissen einfach, direkt, sicher & konsequent an sein Ziel, um den Aggressor sicher und gezielt zu jederzeit zu stoppen. Die Techniken sind so aufgebaut, das sie in sich Angriffs- & Verteidigungstechniken verbinden und in die Anwendung bringen. Auch das Verhalten im Umgang mit Waffen wird in diesem Training angesprochen, um am Ende das Leib und Leben unserer Zielgruppen zu schützen und zu bewahren.

Dies ist ein sehr praxisorientiertes Training, das handlungsorientierte Theorie- & Praxis-Module aufzeigt, um diese gezielt und sicher in die Anwendung zu bringen. Diese Erwachsenenspezifische Trainings sind noch für dieses Jahr geplant und werden noch gesondert ausgeschrieben. Bei Fragen könnt Ihr uns gerne darauf ansprechen. Wir freuen uns sehr diese Know How am Puls der Zeit gerade unseren Mitgliedern bzw. unseren Neu-Interessenten zur Verfügung stellen zu können und freuen uns über Euer Interesse...



**GRUSS**

**SIFU GEORGE & DAS GFA TEAM MAINZ**