

PRESSEMITTEILUNG

Ein geringes Körperbewusstsein hindert Mädchen im Teenageralter am Sport – TA WingTsun ermöglicht gezielte Unterstützung Wie Kampfkunst das Selbstvertrauen stärkt und das sportliche Interesse fördert

Hamburg, 16.07.2024: Mädchen im Teenageralter geben laut einer Studie von Dove und Nike zunehmend den Sport auf. Vor allem Unsicherheiten und negative Erfahrungen wie Objektivierung, Spott und unangemessene Kommentare beeinträchtigen das Selbst- und Körperbewusstsein massiv, sodass Mädchen dem Sport vermehrt den Rücken kehren. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bietet die [TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg](#) wöchentlich spezielle Kurse für Mädchen an. Neben der Selbstverteidigungskompetenz wird darin auch die mentale Stärke und das Körperbewusstsein der Teilnehmerinnen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung gefördert und das sportliche Interesse wieder geweckt.



Die TA WingTsun Kampfkunst schafft Selbstvertrauen und fördert Mädchen und Frauen nachhaltig

Studie offenbart: Eigenes Körperbild hindert Mädchen am Sport

Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Pflegemarke Dove und der Activewear-Marke Nike hat alarmierende Erkenntnisse über das Sportverhalten von Mädchen im Teenageralter offenbart. Fast zwei Drittel der Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren haben bereits eine Sportaktivität abgebrochen oder darüber nachgedacht, dies zu tun, weil sie Schwierigkeiten mit ihrem Körperbild hatten. Bei Mädchen mit geringem Körperbewusstsein ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Sportaktivität aufgeben, fast doppelt so hoch wie bei ihren Altersgenossinnen mit hohem Körperbewusstsein oder ihren männlichen Altersgenossen. Dies verdeutlicht, dass ein niedriges Körper- und Selbstbewusstsein für die hohen Ausstiegszahlen im Sport eine entscheidende Rolle spielt. Die Studie zeigt ebenso, dass sich nur 4 von 10 Mädchen weltweit selbstsicher in Bezug auf ihren Körper fühlen, wenn sie Sport treiben. In Deutschland gaben sogar 40 Prozent der befragten Mädchen an, sich während des Sports bereits objektiviert oder sexualisiert gefühlt zu haben. Diese negativen Erfahrungen führen dazu, dass Mädchen dreimal häufiger mit einer Sportart aufhören, wenn sie ein geringes Selbstwertgefühl besitzen.

Bedarf an unterstützenden Einrichtungen und weiblichen Vorbildern

Trotz dieser erschreckenden Zahlen empfinden 71 Prozent der Mädchen, dass ihr Körperbewusstsein durch sportliche Aktivitäten gefördert werden kann. 59 Prozent wünschen sich Trainerinnen, mit denen sie sich identifizieren können, und fast genauso viele möchten mehr weibliche Vorbilder im Sportfernsehen sehen. Dies zeigt den großen Bedarf an einer sicheren und unterstützenden Umgebung für sportliche Aktivitäten.

Um diesem Trend entgegenzuwirken, bietet die TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg wöchentlich spezielle [Selbstverteidigungskurse für Mädchen im Teenageralter](#) an. In diesem Kurs werden neben der Selbstverteidigungskompetenz zudem die mentale Stärke und das Körper- und Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen gefördert. **"Wir möchten Mädchen ermutigen, ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten voll auszuschöpfen und ihnen einen sicheren Raum bieten, in dem sie Selbstvertrauen und Stärke entwickeln können," betont Vivien Schlemminger, welcher die Entwicklung jugendlicher Mädchen in der TA WingTsun Kampfkunstschule in Hamburg besonders am Herzen liegt.**

TA WingTsun – ein ganzheitlicher Ansatz zur Stärkung von Mädchen

TA WingTsun ist eine einzigartige Form der Selbstverteidigung, die speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen und Frauen abgestimmt ist. Diese Kampfkunst, welche einst von einer Frau entwickelt wurde, vereint physische und mentale Aspekte und ermöglicht es den Teilnehmerinnen, ihre Grenzen kennenzulernen und ihre Stärken zu optimieren. In einer sicheren und familiären Umgebung können Mädchen angestaute Energie abbauen, ein besseres Körpergefühl entwickeln und Selbstvertrauen aufbauen.

Ein sicherer Ort für persönliche Entwicklung

Durch die respektvolle Gemeinschaft und die vertrauensvolle Atmosphäre in den Kursen bietet die Kampfkunst TA WingTsun Mädchen und jungen Frauen einen sicheren Ort, um sich auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Dabei lernen sie von einer Frau, was Kampfkunst bedeutet, und werden befähigt ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu entfalten – ein perfekter Ausgleich zum alltäglichen Stress. Demnach ist TA WingTsun mehr als nur Kampfkunst; es ist ein Weg zu Selbstvertrauen, Stärke und positivem sozialen Miteinander.

Interessierte Mädchen sind herzlich eingeladen, jeden Montag um 17:30 Uhr an dem Kurs in der TA WingTsun Kampfkunstschule in Hamburg-Uhlenhorst teilzunehmen und die Vorteile dieser chinesischen Kampfkunst zu entdecken. Neben dem speziellen Mädchenkurs bietet die Kampfkunstschule eine Vielzahl weiterer Kurse für alle Altersgruppen an. Erwachsene, Jugendliche und Kinder sind dabei ebenso herzlich eingeladen, eine spannende und logisch durchdachte Selbstverteidigung zu erlernen. Für weitere Informationen und zur Anmeldung an einem Kurs kann die Webseite www.lernekampfkunst.com/ besucht oder das Team des TA WingTsun Hamburg unter 040 307 501 56 kontaktiert werden.

Über Hamburgs TA WingTsun Kampfkunstschulen

Bereits 2019 eröffnete [Dominik Fischer](#) Hamburgs erste TA WingTsun Kampfkunstschule auf dem Mundsburger Damm 26 in 22087 Hamburg. Mittlerweile trainieren mehr als 200 Mitglieder:innen in altersgerechten Gruppen, die Freude an der Bewegung und generell an Fitness zeigen sowie ihr Selbstbewusstsein stärken, ihre sportliche Effektivität und ihr Potential steigern wollen. TA WingTsun ist eine chinesische Kampfkunst basierend auf einem strikten, logisch durchdachten Selbstverteidigungssystem. Die TA WingTsun Kampfkunstschule gehört zum Dachverband WTI (WingTsun International), der primär Gewaltprävention und Selbstverteidigung fokussiert und wichtige gesellschaftliche Werte wie Integration, Toleranz, Inklusion und die Stärkung von Frauen vermittelt. Schulleiter Dominik Fischer, aktiver Kampfkünstler seit 2007, ist qualifizierter und ebenso passionierter TA WingTsun Lehrer, der seit dem 11.11.2023 den Titel „Sifu“ trägt, was „väterlicher Lehrer“ bedeutet. In dieser Rolle begleitet er Schüler:innen – von Kindern, über Jugendliche bis hin zu Erwachsenen – auf ihrem Weg in der Kampfkunst. Nicht nur in der eigenen Kampfkunstschule, sondern auch in Kindergärten, Schulen, Unternehmen und als Personaltrainer. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage nach mehr Kursen wird im Jahr 2024 am 2. Hamburger Standort der TA WingTsun Kampfkunstschule westlich der Alster, Tor und Tür für Kampfsportbegeisterte offenstehen. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).



Pressekontakt

Vivien Schlemminger

Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 040 307 501 56

E-Mail: presse@tawt-hh.com

Website: <https://www.lernekampfkunst.com>

Pressecenter: <https://lernekampfkunst.com/presse>

Adresse:

TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg

Mundsburger Damm 26

22087 Hamburg