

Impulse, die bleiben. Bewegung, die verbindet. Präsenz, die nachhaltig wirkt.

Mein Name ist Florian Runkel – Meister im Wing Chun Kung Fu, ehemaliger Ausbilder bei der Bundeswehr und Leiter der Kung Fu Schule Florian Runkel in Altdorf.

Ich begleite Menschen dabei, innere und äußere Stärke zu entwickeln – durch bewusste Bewegung, mentale Klarheit und einfache Prinzipien der Selbstverteidigung.

Für Ihre Veranstaltung biete ich exklusive Rahmenprogramme an, die Körper und Geist aktivieren, den Teamgeist stärken und den Tag auf besondere Weise abrunden. Ob als aktive Pause, gemeinsames Erlebnis oder gezielter Impuls – jedes Modul bringt Ihnen neue Perspektiven und spürbare Wirkung.

Wählen Sie aus drei kompakten Modulen

Sinnvoll. Interaktiv. Nachhaltig.
Ideal für Businessgäste.



KUNG FU SCHULE
FLORIAN RUNKEL

Kung Fu Schule Florian Runkel | Opalstraße 32 84032 Altdorf | +49 173 5663392

3 Module zur Auswahl

Wing Chun & Selbstverteidigung

Business- Survival für den Alltag

2-3 Stunden | Fokus auf Einsteiger

- Einführung ins Wing Chun Kung Fu
- Praktische Übungen
 - Körpersprache und Auftreten
 - Einfache effektive Selbstverteidigung
 - Befreiung aus Haltegriffen
 - Abstandskontrolle

45 € p.P.

Umgang mit Druck

Körpersprache & Konfliktkompetenz

3-4 Stunden | Für Führungskräfte, Coaches und Vertrieb

- Körpersprache Check – was sende ich unbewusst aus?
- Reaktion auf Nähe, Stress und Provokation
- Einfache Techniken zur Deeskalation und Standfestigkeit

59 € p.P.

Spezialmodul "Hands on"

Einführung Waffentraining & Reaktionsschulung

2-3 Stunden | Für alle, die es wissen wollen | Sportbekleidung empfohlen

- Einführung Waffenkampf
- Stressmanagement
- Reaktionsparcours

59 € p.P.

**Mehr Infos und Anmeldung
an der Rezeption!**