



SELBST VERTEIDIGUNG



Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



Das Trainer:innenteam: Annika Hinz, 1. Dan AKS | Rudolf Schwalda, 4. Dan AKS,
BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

Thematiken

- Verteidigungshaltung im Stand und Boden
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen
- Befreiungen aus Gedrängen
- Vermeiden von simultanen Angriffen
- SV-Taktiken gegenüber einem /mehreren Angreifern

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
- Ggf. Hallenschuhe
- Verpflegung für die Pausen

Für Getränke ist gesorgt.

Kosten

Bei Anmeldung an selbstverteidigung@bkv-karate.de
und Vorkasse bis 20.04.2024 **20€**
Überweisung unter Angabe des Stichwortes ‚BKV SV 04/24‘ und des Namens an
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60
Ab 21.04.2024 und Tageskasse **25€**

Anfahrt



SA. 27.04.2023

10:00-15:00 UHR

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

Preis: 25,-€ (AN DER TK)

BEI VORKASSE BIS

EINSCHL.20.04.: 20,-€

selbstverteidigung@bkv-karate.de



SELBST VERTEIDIGUNG

Verteidigung gegen einen oder mehrere Gegner, Vorkenntnisse nicht erforderlich, ab 16 Jahren.



Ausrichter: SC Weyhe 1913 e.V.

Veranstalter: Bremer Karate Verband



**BREMER KARATE
VERBAND E.V.**

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landessportbund Bremen e.V.



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.