



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 Angreifer

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste 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 07.09.2024 **20€**
Überweisung unter Angabe des Stichwortes ‚BKV SV 09/24‘ und des Namens an
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60
Ab 08.09.2024 und Tageskasse **25€**

Anfahrt



SA. 14.09.2024

10:00-15:00 UHR

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

Preis: 25,-€ (AN DER TK)

BEI VORKASSE BIS

EINSCHL.07.09.: 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.