

SA. 18.01.2025
10:00-16:15 UHR

Baumschulenweg 6 – 28213 Bremen

Preis: 25,-€ (AN DER TK)
BEI VORKASSE BIS
EINSCHL. 11.01. 20,-€
selbstverteidigung@bkv-karate.de



Stiloffener Selbstverteidigungs Lehrgang

Selbstverteidigungstraining parallel in 3 Gruppen:

- Kinder ab 8 Jahren 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
- Interessierte o. Vorkenntnisse m/w/d ab 16 Jahre 10:00 Uhr – 16:15 Uhr
- Budoka m/w/d ab 16 Jahre und min. Gelbgurt 10:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ausrichter: Bremen 1860

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.

SA. 18.01.2025
10:00-16:15 UHR

Baumschulenweg 6 – 28213 Bremen

Preis: 25,-€ (AN DER TK)
BEI VORKASSE BIS
EINSCHL. 11.01. 20,-€
selbstverteidigung@bkv-karate.de



Stiloffener Selbstverteidigungs Lehrgang

Selbstverteidigungstraining parallel in 3 Gruppen:

- Kinder ab 8 Jahren 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
- Interessierte o. Vorkenntnisse m/w/d ab 16 Jahre 10:00 Uhr – 16:15 Uhr
- Budoka m/w/d ab 16 Jahre und min. Gelbgurt 10:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ausrichter: Bremen 1860

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.



SELBST VERTEIDIGUNG

Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



Das Trainer:innenteam



**Annika Hinz, 1. Dan
Chi Do Kwan Karate**



**Rudolf Schwalda, 4. Dan
Chi Do Kwan Karate
BKV Referent SV + A-Trainer**



**Yannic Apple-Malchow
1. Dan Jiu-Jitsu**



**Raphael Böhm 2. Dan
Freestyle Karate**

Inhalte

- Notwehrgesetz + Eskalationsmodell nach J. Cooper
- SV-Haltung und Basistechniken der Selbstverteidigung
- Verteidigungstaktiken bei mehreren Angreifern
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung mittels Kobutan + Alltagsgegenständen
- SV am Boden

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Evtl. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
 - Ggf. Hallenschuhe
 - Verpflegung für die Pausen
- Getränke stehen in begrenztem Umfang zur Verfügung.

Kosten

Bei Anmeldung an selbstverteidigung@bkv-karate.de und Vorkasse bis 11.01.2025 **20€ (Kinder 10€)**

Überweisung unter Angabe des Stichwortes „BKV SV 1/25“ und des/der Namen an

IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60

Ab 11.01.2025 und Tageskasse **25€ (Kinder 15€)**

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Ausrichters, des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt.



SELBST VERTEIDIGUNG

Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



Das Trainer:innenteam



**Annika Hinz, 1. Dan
Chi Do Kwan Karate**



**Rudolf Schwalda, 4. Dan
Chi Do Kwan Karate
BKV Referent SV + A-Trainer**



**Yannic Apple-Malchow
1. Dan Jiu-Jitsu**



**Raphael Böhm 2. Dan
Freestyle Karate**

Inhalte

- Notwehrgesetz + Eskalationsmodell nach J. Cooper
- SV-Haltung und Basistechniken der Selbstverteidigung
- Verteidigungstaktiken bei mehreren Angreifern
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung mittels Kobutan + Alltagsgegenständen
- SV am Boden

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Evtl. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
 - Ggf. Hallenschuhe
 - Verpflegung für die Pausen
- Getränke stehen in begrenztem Umfang zur Verfügung.

Kosten

Bei Anmeldung an selbstverteidigung@bkv-karate.de und Vorkasse bis 11.01.2025 **20€ (Kinder 10€)**

Überweisung unter Angabe des Stichwortes „BKV SV 1/25“ und des/der Namen an

IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60

Ab 11.01.2025 und Tageskasse **25€ (Kinder 15€)**

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Ausrichters, des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt.