



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

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

**„Wir behaupten uns wieder!“**

## **Lehrgang Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre**

mit

Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Karate (Judo, Jiu-jitsu, Tai-Chi, Iaido, Kyusho)

**Sonntag, 15.04.2018 (13-16 Uhr)**

**TV Eiche Horn, Berckstraße 87, 28359 Bremen**

**Lehrgangsgebühr: 20 €**

**Anmeldung nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen!!**

- Sich selbst behaupten und verteidigen zu können, macht uns Frauen sicherer und im Auftritt klarer.
- Wir lernen unsere Stärken kennen.
- Wir üben einfache Techniken der Selbstverteidigung und
- probieren Strategien und Szenen zur Selbstbehauptung aus.
  
- Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Eine Teilnahme ist in Straßenkleidung oder in Kampfsportkleidung möglich.
- Bitte ein paar alte Handschuhe (Faustschützer), ein mittelgroßes Handtuch und ggf. Hallenschuhe mitbringen.
- **2 Stunden des Lehrgangs werden zur Lizenzverlängerung anerkannt!**

**Wir freuen uns auf Euch!**

**Ausrichter: Bremer Karate Verband (BKV)**

Kirsten Gieseler (BKV-Frauenwartin)

Tel: 0421-22 32 776, mobil: 0174-400 11 55,

e-mail: [kirsten.gieseler@bkv-karate.de](mailto:kirsten.gieseler@bkv-karate.de)

**Infos immer unter: [www.bkv-karate.de](http://www.bkv-karate.de)**

**oder auf den Verteiler von Kirsten Gieseler setzen lassen**

Der Ausrichter und Veranstalter übernimmt keine Haftung.

**Wegbeschreibung :****PKW**

BAB 27, Abfahrt Bremen Horn Lehe/Universität (1.Abfahrt), rechts abbiegen auf den BAB-Zubringer Universität (linke Spurt halten) bis zur großen Kreuzung, links in die Universitätsallee, bis zur nächsten Ampel, rechts der Universitätsallee folgen, Achterstr. folgen (über die Bahnschranke), Straße folgen bis zur Ampel (Lestra), an der Ampel gerade aus in die Berckstraße. Hier bis zur Sportanlage gerade aus.

**ÖPNV**

Bus : Linie 20, 21, 33, 34, Bahn : Linien 4, 5 ; Bis jeweils zur Haltestelle „Horner Kirche“