

# Frauen Selbstverteidigung

**Für alle Frauen ab 16 Jahren**  
mit Birgit Ansorge und Andreas Modl

## Leitung

- BKV-Frauenreferentin Birgit Ansorge, DKV-SV-Lehrerin
- Andreas Modl, 8. Dan Chi Do Kwan

**Datum** Sonntag, 29.10.2023

**Zeitplan** 10.30 – ca. 15 Uhr inkl. Pausen

## Ort

Sportanlage SZ Carl v. Ossietzky  
Bürgerpark / Turnhalle  
Georg-Büchner-Straße 13  
27574 Bremerhaven

Anfahrt: A27, Ausfahrt Bremerhaven-Geestemünde.  
Den Kreisverkehr an der zweiten Ausfahrt verlassen.  
Den folgenden Kreisverkehr ebenfalls an der zweiten Ausfahrt verlassen. An der nächsten Ampel links, die darauf folgende (hinter der ARAL-Tankstelle) rechts.  
Dann geradeaus, bei der nächsten Kreuzung links abbiegen.

## Inhalt

- Einführung in Verteidigungssituationen
- Reaktionen auf Angriffe
- Selbstbehauptung
- Deeskalation und Fitness

## Kosten

**30 Euro, Zahlung vor Ort**

**Info und Anmeldung (möglichst bis 14. Oktober, aber auch kurzfristig möglich)**

[frauen@bkv-karate.de](mailto:frauen@bkv-karate.de)

## Hinweis

Nach Absprache besteht die Möglichkeit, bei dem Lehrgang die Angriffe von Männern ausführen zu lassen.



**Frauen im BKV**



**BREMER KARATE VERBAND E.V.**

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

[www.bkv-karate.de](http://www.bkv-karate.de)

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt. Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.