



SELBST VERTEIDIGUNG



Das Trainer:innenteam: Annika Hinz, 1. Dan Chi Do Kwan | Rudolf Schwalda, 4. Dan Chi Do Kwan, BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, SV-Lehrer und A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

Inhalte

- Verteidigungshaltung im Stand und Boden
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen
- Nervendruckpunkte in der Selbstverteidigung
- 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 **Vorkasse und Anmeldung** an selbstverteidigung@bkv-karate.de bis 09.11.2025 **20€**
Überweisung unter Angabe des Stichwortes „BKV Z 11/25“ und des Namens an Bremer Karate Verband
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60
Ab 10.11.2025 und Tageskasse **25€**

Anfahrt



SO. 16.11.2024

10:00-15:00 UHR

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

Preis: 25,-€ (AN DER TK)

BEI VORKASSE BIS

EINSCHL. 9.11.25 20,-€



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.