



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

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

# **Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungs- Lehrgang**

## **für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre**

Dr. Elke von Oehsen 7. Dan Karate (Judo, JiuJitsu, Tai-Chi, Iaido, Kyusho)  
**Sonntag, 08.03.2015 (13-16 Uhr), TV Eiche Horn, Berckstraße 87, 28359 Bremen**

**Lehrgangsgebühr: 15 €**

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

### **Unser Konzept:**

- Kampfsport unter sportlichen Aspekten taugt nur bedingt zur Selbstverteidigungsschulung.
  - Die Psyche der Frauen "tickt" ganz anders, als die von Männern, daher unterscheidet sich die Frauenselbstverteidigung stark von allgemeiner Selbstverteidigung, die auf Männer ausgerichtet ist.
  - Frauen müssen vor allem ihre Stärken für die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einsetzen. Diese Stärken müssen den Frauen bewusst gemacht werden.
  - Sich nicht selbst behaupten können, beeinflusst das ganze Leben.
- **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.** Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Über die Beteiligung von Inhaberinnen von Kyu- und Dan-Graden würden wir uns freuen!
  - Eine Teilnahme ist in Straßenkleidung oder in Kampfsportkleidung möglich.
  - Bitte ein paar alte Handschuhe (Faustschützer), ein mittelgroßes Handtuch und ggf. Hallenschuhe, mitbringen.

**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: [k.gieseler@konflikt-loesung.com](mailto:k.gieseler@konflikt-loesung.com)

**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“