SA. 29.10.2022
10:00–17:30 UHR

SO. 30.10.2022
09:30–13:30 UHR

Kästnerstraße 35, 28279 Bremen

PREIS: 35,- € (AN DER TK)
BEI VORKASSE BIS
EINSCHL. 14.10.: 30,- €

selbstverteidigung@bkv-karate.de

SELBST VERTEIDIGUNG FÜR ALLE

Spezifische Thematiken für Personen jeden Genders
ab 16 Jahren, mit und ohne Budo-Erfahrung

AKS - Germany

ATSV Habenhausen seit 1897
Ihr Sportverein im Bremer Süden.

BREMER KARATE VERBAND E.V.
Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landessportbund Bremen e.V.

DKV
KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.

SELBST VERTEIDIGUNG FÜR ALLE

Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de

Das Trainer:innenteam: Jens Donat, 4. Dan AKS | Annika Hinz 1. Kyu AKS | Rudolf Schwalda 3. Dan AKS, BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, A-Trainer Breitensport SV

Thematiken

- Konfliktvermeidung und Deeskalation
- Selbstbehauptung
- Verhalten bei Bedrohungssituationen
- Notwehrrecht
- Gruppendynamiken
- Übungen mit Alltagsgegenständen
- Realitätsnahe Szenarien
- Basistechniken der Selbstverteidigung

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre
Auf Wunsch eigene Thematiken

Mitbringen

- Strapazierfähige, grifffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt) oder Gi
- Verpflegung für die Pausen

Für Getränke ist gesorgt.

Kosten

Bei Anmeldung bis 14.10.2022 (Vorkasse): 30€
Ab 15.10.2022 und Tageskasse: 35€
Überweisung unter Angabe des Stichwortes ‚SV-Kurs ATSV' und des Namens an
IBAN DE43 2915 1700 1130 1763 14

Sollte es aufgrund der Corona-Pandemie zur Begrenzung der Teilnehmerzahl kommen, werden die angemeldeten Personen in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

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.