

Frauen Selbstverteidigung

Für alle Frauen ab 16 Jahren
mit Birgit Ansorge und Jens Donat

Leitung

- BKV-Frauenreferentin Birgit Ansorge, 2. Dan Wado-Ryu, DKV-SV-Lehrerin
- Jens Donat, 5. Dan Chi Do Kwan / AKS

Datum Sonntag, 27.10.2024

Zeitplan 10. – 16 Uhr inkl. Pausen

Ort

Grundschule am Wilden Moor
Alter Postweg Ost 28
27607 Geestland

Inhalte

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

Kosten 15 Euro, Zahlung vor Ort

Info und Anmeldung

frauen@bkv-karate.de

Meldeschluss ist der 1.10.2024.

Hinweis

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

**Es ist keine Vorerfahrung notwendig,
der Lehrgang richtet sich an
alle interessierten Frauen!**

Veranstalter Bremer Karate Verband e.V.

Ausrichter

TV Langen e.V., unterstützt vom TuSpo Surheide e.V.

Frauen im BKV



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

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.

www.bkv-karate.de