

SA. 01.03.2025

10:00-15:30 UHR

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

Preis: 25,-€ (AN DER TK)

BEI VORKASSE BIS

EINSCHL. 22.02.: 20,-€

selbstverteidigung@bkv-karate.de



SELBST VERTEIDIGUNG für Frauen

Verteidigung im Stand und am
Boden, 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.



SELBST VERTEIDIGUNG für Frauen



Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



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

Thematiken

- Verteidigungshaltung im Stand und Boden
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Befreiungen aus Gedrängen
- SV-Taktiken gegenüber einem Angreifer

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Ort

Sporthalle hinter der Grundschule Erichshof - Hombachstraße 49 – 28844 Weyhe
Siehe auch www.aks-karate-veyhe.de bzw. QR-Code

Mitzubringen **Kosten**

- Strapazierfähige, griffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
- Ggf. Hallenschuhe
- Verpflegung für die Pausen

Für Getränke ist gesorgt.

Bei Anmeldung an:
selbstverteidigung@bkv-karate.de und
Vorkasse bis 22.02.2025 **20€**
Überweisung unter Angabe des Stich-
wortes ‚BKV SV 03/25‘ und des Namens
an
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60
Ab 23.02.2025 und Tageskasse **25€**

Anfahrt

