



SELBST VERTEIDIGUNG



Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



Das Trainer:innenteam: Annika Hinz, 1. Dan AKS | Rudolf Schwalda, 4. Dan AKS,
BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, SV – Lehrer „Platin“ und A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

Inhalte

- Grundprinzipien der Selbstverteidigung
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen
- Notwehrgesetz

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 Überweisung an „Bremer Karate Verband“ IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60 **und** Anmeldung an selbstverteidigung@bkv-karate.de bis zum 16.08.2025 **20€**
Stornierung ist bis zum 16.08. möglich.
Ab 17.08.2025 und Tageskasse **25€**

Anfahrt



SO. 24.08.2025

10:00-15:00 UHR

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

Preis: 25,-€ (AN DER TK)

BEI VORKASSE BIS

EINSCHL.16.08.: 20,-€

selbstverteidigung@bkv-karate.de



Stiloffener Selbstverteidigungs Lehrgang

Verteidigung gegen Kontakt-
angriffe und Atemi-Techniken, für
Budoka / Karateka, 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.