



# SELBST VERTEIDIGUNG



Das Trainer:innenteam: Annika Hinz, 1. Dan Chi Do Kwan | Rudolf Schwalda, 4. Dan Chi Do Kwan, BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, SV-Lehrer und A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

## Inhalte

- Verteidigungshaltung im Stand und Boden
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen
- Nervendruckpunkte in der Selbstverteidigung
- Vermeiden von simultanen Angriffen
- SV-Taktiken gegenüber einem Angreifer

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 **Vorkasse und Anmeldung** an [selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de) bis 09.11.2025 **20€**  
Überweisung unter Angabe des Stichwortes ‚BKV Z 11/25‘ und des Namens an Bremer Karate Verband  
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60  
Ab 10.11.2025 und Tageskasse **25€**

## Anfahrt



**SO. 16.11.2025**

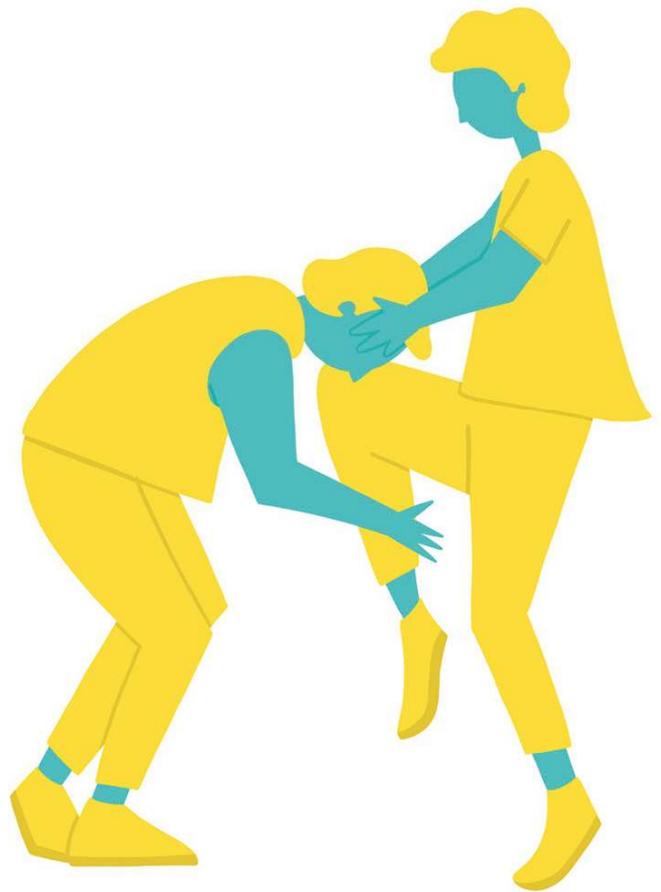
**10:00-15:00 UHR**

Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

**Preis: 25,-€ (AN DER TK)**

**BEI VORKASSE BIS**

**EINSCHL. 9.11.25 20,-€**



# **SELBST VERTEIDIGUNG**

Verteidigung gegen einen oder  
mehrere Gegner, 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.