



# **SELBSTVERTEIDIGUNG**

## **für Anfänger und Fortgeschrittene**

mit:

**Rudolf Schwalda**, 4. Dan Karate, DKV-Trainer  
Selbstverteidigung

**Irina Schlegel**, 3. Dan SOK, Ausbilderin „Guardian Girls“

**Raphael Böhm**, 2. Dan Freestyle Karate

**Yannic de Lippe**, 1. Dan Jiu-Jitsu

Ausrichter: Karateabteilung von Bremen 1860

Termin: 28.02.2026, 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: Bremen 1860, Halle 11 & 8

Gebühr: 25,-€ (15€ für Vereinsmitglieder)

Info & Anmeldung: [Sebastian.Zibell@Karate1860.de](mailto:Sebastian.Zibell@Karate1860.de)



SHÔTÔKAN KARATE  
NIHON BUDÔ KAIKAN



**Nihon Budô Kaikan - Bremen 1860**  
Shôtôkan Karate - Musô Jikiden Eishinryû Iaidô

Dieser Lehrgang ist für alle Interessierten ab 6 Jahren ausgerichtet. Von den Grundlagen der Selbstbehauptung und -verteidigung bis zur Anwendung von Abwehr- und Kontertechniken (auch mit Hilfsmitteln) werden viele Aspekte betrachtet und gemeinsam geübt.

Es werden je 3 Einheiten parallel angeboten, für Kinder/Anfänger und für Fortgeschrittene mit jeglichen Kampfkunst-Erfahrungen. Eine weitere Einheit ist ausschließlich für Mädchen und Frauen vorgesehen.

**Die Teilnehmerzahl ist auf insgesamt 50 Personen begrenzt, eine Voranmeldung wird empfohlen. Nach Zahlung der Teilnehmergebühr wird der Platz fest reserviert.**

Ausrichter und Veranstalter lehnen jede Haftung ab!

Mit der Anmeldung, bzw. Teilnahme am Lehrgang (auch als Zuschauer) wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Fotos und Filmen erteilt.