



SV-Kurs Basic



am Samstag 15.06.2024 10:00-15:00 Uhr

in der Schulsporthalle Bredenbeck

Für alle Interessierten. Frauen und Männer ab 14 Jahren.
Die Kursgebühr beträgt für SGB Mitglieder 6 Euro und 10 Euro
für Nichtmitglieder pro Teilnehmer. Ausrichter und Veranstalter
lehnen jegliche Haftung ab. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Selbstverteidigung erlernen, bevor ein Angriff statt findet!

Inhalte:

Notwehr nach §32 StGB

Verteidigungshaltungen

Abwehr gegen Fassen und Umklammern

(Handgelenke, Arme, Schulter, Hals, Oberkörper)

Techniken zum Schutz gegen Angriffe zum Kopf

Abwehr von Tritten

Anmeldung per E-Mail: info@karate-bredenbeck.de

oder telefonisch unter 05109-5649775

Ansprechpartner: Tobias Lorenz

2. Dan Shotokan Karate, DKV-SV Lehrer III

Weitere Kurse und Infos:

www.karate-bredenbeck.de

