



Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

KCSO – Information

Mitteilungen des **Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen**
Abteilung Selbstverteidigung

1. Vorsitzender Robert Steininger Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531
E-Mail: info@kcsev.de www.kcsev.de

Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahren.

In mehreren Einheiten erlernen die Teilnehmer vielschichtige Aspekte der Selbstverteidigung.

Dazu gehören Stimm- und Distanzübungen, Rollenspiele und Gewaltprävention um bedrohliche Situationen nach Möglichkeit erst gar nicht entstehen zu lassen.

Natürlich werden auch effektive Techniken gelehrt, die sie befähigen sich gegen eine tätliche Bedrohung zur Wehr zu setzen zu können.

Besonderes Augenmerk wird auch auf einen theoretischen Rahmen gelegt, in dem u. a. die Bedeutung von Angst und Schock thematisiert wird, und wie man diese überwinden kann.

Ebenso werden Wege aufgezeigt, aus einer Opferrolle auszusteigen.

Abgerundet wird das Trainingskonzept noch durch eine Einführung in die Notwehrgesetzgebung.

Trainingsinfo:

Wann:	ab Dienstag, 30. April 2024 von 20.30 - bis 21.30 Uhr
Ort:	Hallenbad Turnhalle Osterhofen (1. Stock) 94486 Osterhofen,
Leitung:	Steininger Robert, 3. Meistergrad Karate, Trainer B, SV-Trainer Über 40 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung. Beer Adrian über 10 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung.
Kosten:	Die Kosten des Kurses hängen von der Teilnehmerzahl (TN) ab. Mindestteilnehmerzahl 4. z.B. 4TN 100€, 5TN 80€, bei 6TN 70€, ab 8TN 50€, ab 10TN 40€ Die Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge, Arbeitsmaterialien, usw. Vereinsmitglieder (oder deren Eltern) erhalten eine Ermäßigung.
Info:	Info unter Telefon: 0171-49 54 531 oder per E-Mail: info@kcsev.de siehe auch www.kcsev.de