BREMER KARATE VERBAND E.V.

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landessportbund Bremen e.V.

Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungs-Lehrgangs für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre

mit
Dr. Elke von Oehsen 7. Dan Karate (Judo, Jiujitsu, Tai-Chi, Iaido, Kyusho)
Sonntag, 23.11.2014 (13-16 Uhr)

beim **TV Eiche Horn, Berckstraße 87, 28359 Bremen**
Lehrgangsgebühr: 15 €

Themen:
- schlagen, treten, Befreiungen (u.a. auch gegen Waffen)
- Einsatz der Stimme, verbale Schlagfertigkeit
- Umgang mit gewaltbereiten Personen
- auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird bevorzugt eingegangen

- **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.** Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittende geeignet. Über die Beteiligung von Inhaberinnen von Kyu- und Dan-Graden würden wir uns freuen!
- Eine Teilnahme ist in Straßenkleidung oder in Kampfsportkleidung möglich.
- Bitte ein paar alte Handschuhe (Faustschützer), ein mittelgroßes Handtuch und ggf. Hallenschuhe, mitbringen.

Wir freuen uns auf Euch!
Ausrichter: Bremer Karate Verband (BKV)
Kirsten Gieseler (BKV-Frauenwartin)
Tel: 0421-22 32 776, mobil: 0174-400 11 55,
e-mail: k.gieseler@konflikt-loesung.com
Infos immer unter: www.bkv-karate.de
oder auf den Verteiler von Kirsten Gieseler setzen lassen

Der Ausrichter und Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Wegbeschreibung :
PKW
BAB 27, Abfahrt Bremen Horn Lehe/Universität (1.Abfahrt), rechts abbiegen auf den BAB-Zubringer Universität (linke Spurt halten) bis zur großen Kreuzung, links in die Universitätsallee, bis zur nächsten Ampel, rechts der Universitätsallee folgen, Achterstr. folgen (über die Bahnschranke), Straße folgen bis zur Ampel (Lestra), an der Ampel gerade aus in die Berckstraße. Hier bis zur Sportanlage gerade aus.

ÖPNV
Bus : Linie 20, 21, 33, 34, Bahn : Linien 4, 5 ; Bis jeweils zur Haltestelle „Horner Kirche“