

# **Selbstverteidigung**



## **Basiskursus für Erwachsene**

**Der Kurs findet am 4.+11. September 2016, jeweils von 11:30 – ca. 14:30 Uhr statt. Selbstverständlich unterbrochen von Pausen zur Erholung und zum Gedankenaustausch.**

**Ungestört werden wir in dieser Zeit verschiedene Thematiken und erste Basics der Selbstverteidigung durchgehen, um ein Verständnis für mögliche körperliche Bedrohungen und ihre erfolgreiche Bewältigung zu vermitteln. Da Euch Trainer und Trainerin zur Verfügung steht, kann nicht nur auf individuelle, sondern gezielt auch auf geschlechter-spezifische Wunschthematiken eingegangen werden.**

**Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene Anfänger, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Aber natürlich auch nicht hinderlich. ☺**

**Trainiert wird in der Sporthalle der Grundschule Erichshof in Weyhe, Wegbeschreibung siehe auf unserer Website [www.karate-sc-weyhe.de](http://www.karate-sc-weyhe.de)**

**Die Kursgebühr beträgt 25 € (für Auffrischer und Vereinsmitglieder 20 €). Eine vorherige Anmeldung ist notwendig, die Teilnehmeranzahl ist auf maximal 10 Personen, Mindestalter 25 Jahre, beschränkt, um ein möglichst individuelles Training und Feedback zu ermöglichen.**

**Kursleiter u. Ansprechpartner:**

**Rudolf Schwalda, Lizensierter Trainer für Selbstverteidigung**

**[kontakt@karate-sc-weyhe.de](mailto:kontakt@karate-sc-weyhe.de) oder 0174 / 947 9917**