



## Frauen-Kumite-Lehrgang mit Wiederholungen und neuen Übungen

für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre  
**(die Kämpfen lernen oder ihr Kämpfen verbessern wollen – keine Wettkampfausrichtung)**

mit

**Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Karate**

**(Wettkampferfahrung auf Weltmeisterschaften, Europameisterschaften usw.)**

**Sonntag, 21.10.2018 (13-16 Uhr),**

**beim TV Eiche Horn, Berckstraße 87, 28359 Bremen**

**Lehrgangsgebühr: 20 €**

- Frauen lernen frauenspezifische Strategien des Kämpfens kennen,
  - denn die Psyche und Physis der Frauen "tickt" anders.
  - Es geht um Atmung, Rhythmus, Abstand, Lücken erkennen, Reaktionsschulung, Taktiken, Psychologie des Kämpfens, Spaß und vieles mehr.
  - Alle Übungen finden ohne Körperkontakt statt.
- **Vorkenntnisse im Kämpfen sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.**
- Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

**Wir freuen uns auf Euch! Anmeldung nicht erforderlich!**

**Einfach kommen und teilnehmen.**

**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](http://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 Spur halten) bis zur großen Kreuzung, links in die Universitätsallee, bis zur nächsten Ampel, rechts der Universitätsallee folgen, Achterstr. folgen (über die Bahnschanke), 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 „Horn“ (ehemals „Horner Kirche“)**