

...sicherer werden...



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Ab 16 Jahren, Vorkenntnisse nicht erforderlich

An insgesamt 3 Tagen werden wir – neben der Selbstbehauptung und Prä-Eskalationsphase - verschiedene Thematiken und erste Basics der Selbstverteidigung durchgehen, um ein Verständnis für mögliche Bedrohungen und ihre erfolgreiche Bewältigung zu vermitteln. Es stehen Euch zwei Trainer für Eure Fragen zur Verfügung. Um ein möglichst individuelles Training und Feedback zu ermöglichen, ist die Teilnehmeranzahl begrenzt; eine rechtzeitige Anmeldung ist daher erforderlich.

Wann: 3 Sonntage (05.05. / 12.05. / 19.05.), jeweils von 13:30 – 17:15 Uhr
Wo: 28844 Weyhe, Sporthalle der Grundschule Erichshof
Siehe Wegbeschreibung auf www.aks-karate-weyhe.de
Für: Frauen u. Männer, ab 16 Jahre
Kosten: 60 € (Paare 100 €)
Veranstalter: SC Weyhe 1913 e.V. – Im Bruch 18 – 28844 Weyhe
Trainer: Rudolf Schwalda 3. DAN AKS - Karate
DKV Trainer Selbstverteidigung
Annika Hinz 3. Kyu AKS - Karate
Ausrichter: Tasai Dojo Weyhe (Karateabteilung SC Weyhe 1913 e.V.)

Anmeldung, Kursleitung u. Ansprechpartner:
Rudolf Schwalda, aks-rudi@gmx.de

Haftungsausschluß:
Wir weisen darauf hin, dass Veranstalter,
Ausrichter und Trainer keine Haftung für
Personen- oder Sachschäden übernehmen.

