



# SELBST VERTEIDIGUNG



Anmeldungen an [selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de)



Das Trainer:innenteam: Annika Hinz, 1. Dan AKS | Rudolf Schwalda, 4. Dan AKS,  
BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

## Thematiken

- Grundprinzipien der Selbstverteidigung
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Verteidigungstaktiken bei mehreren Angreifern
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen
- Notwehrgesetz

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

## Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
- Ggf. Hallenschuhe
- Verpflegung für die Pausen

Für Getränke ist gesorgt.

## Kosten

Bei Anmeldung an [selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de)  
und Vorkasse bis 08.06.2024 **20€**  
Überweisung unter Angabe des  
Stichwortes ‚BKV SV Budoka 6/24‘  
und des Namens an  
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60  
Ab 09.06.2024 und Tageskasse **25€**

## Anfahrt



**SA. 15.06.2024**

**10:00-15:00 UHR**

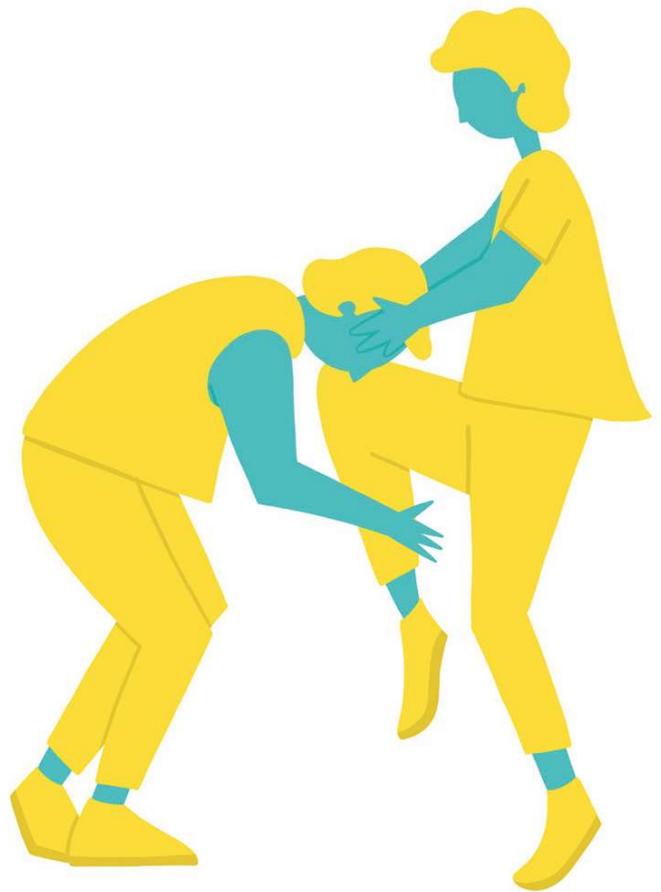
Hombachstrasse 49, 28844 Weyhe

**Preis: 25,-€ (AN DER TK)**

**BEI VORKASSE BIS**

**EINSCHL.08.06.: 20,-€**

[selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de)



# Stiloffener Selbstverteidigungs Lehrgang

Verteidigung gegen Kontakt-  
angriffe und Atemi-Techniken, für  
Budoka / Karateka, ab 16 Jahren.



Ausrichter: SC Weyhe 1913 e.V.

Veranstalter: Bremer Karate Verband



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

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



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.