

Frauen Selbstverteidigung

Für alle Frauen ab 16 Jahren geeignet
mit Ulrike Maaß, 5. Dan, DKV-SV-Ausbilderin

Leitung

- Ulrike Maaß, 5. Dan, DKV-Ausbilderin SV
- BKV-Frauenreferentin Birgit Ansorge

Datum 18. April 2020

Zeitplan 11 – 16 Uhr inkl. Pausen

Ort und Ausrichter

TuSpo Surheide e.V.

Surheider Schule

Isarstraße 59, 27574 Bremerhaven

Anfahrt A 27 Ausfahrt Bremerhaven-Geestemünde, im Kreisverkehr erste Ausfahrt. An der folgenden Kreuzung rechts und dann bis zum Ende der Straße.

Inhalt

- Einführung in Verteidigungssituationen
- Reaktionen auf Angriffe
- Selbstbehauptung
- Deeskalation und Fitness

Keine Kampfsporterfahrung notwendig.
Max. 20 Teilnehmerinnen ab 16 Jahren.
Allgemeine Sportkleidung oder Karate-Gi.

Kosten

bei Anmeldung bis 1. April (Vorkasse) **15 Euro**
ab 2. April und Tageskasse. **20 Euro**

Überweisung unter Angabe des Stichworts

Frauen-LG 18.04.2020 und Name

IBAN DE 46 2925 0000 0004 8058 60

BIC BRLADE21BRS

Info und Anmeldung

frauen@bkv-karate.de

Frauen im BKV



BREMER KARATE VERBAND E.V.

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

www.bkv-karate.de

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt. Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.

