



Karate Club Seibukan e.V.  
Osterhofen

# KCSO – Information

## Mitteilungen des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

1. Vorsitzender Steinger Robert Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531  
E-Mail: info@kcsev.de www.kcsev.de

## Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren.

In insgesamt 6-8 Einheiten erlernen die Frauen vielschichtige Aspekte der Selbstverteidigung.

Dazu gehören Stimm- und Distanzübungen sowie Rollenspiele, um bedrohliche Situationen nach Möglichkeit erst gar nicht entstehen zu lassen.

Natürlich werden auch effektive Techniken gelehrt, um sich gegen eine tätliche Bedrohung zur Wehr zu setzen.

Besonderes Augenmerk wird auch auf einen theoretischen Rahmen gelegt, in dem u. a. die Bedeutung von Angst und Schock thematisiert wird, und wie man diese überwinden kann.

Ebenso werden Wege aufgezeigt, aus einer Opferrolle auszusteigen.

Abgerundet wird der Kurs dann noch durch eine Einführung in die Notwehrgesetzgebung, damit ein potentielles Opfer einer Gewalttat nicht zu einem Opfer des Gesetzes wird.

### Kursinfo:

<b>Wann:</b>	<b>Dienstags</b> <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>Ort:</b>	<b>Osterhofen wird nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl genannt.</b> Adresse wird nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl rechtzeitig bekanntgegeben.
<b>Leitung:</b>	Steinger Robert, 3. Dan Karate
<b>Kosten:</b>	<b>Die Kosten des Kurses hängen von der Teilnehmerzahl (TN) ab</b> <b>Mindestteilnehmerzahl 4 z.B. bei 4 TN 80€, 5 TN 70€, 6 TN 60€,</b> <b>7 TN 50€, 8 TN 45€, 9 TN 40€, ab 10 TN 35€, usw.</b> Diese Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge Vereinsmitgliedschaft usw. Vereinsmitglieder(oder deren Eltern) erhalten Sonderkonditionen.
<b>Info:</b>	<b>Info unter Telefon: 0171 – 49 54 531 oder per E-Mail:</b> <b>info@kcsev.de siehe auch www.kcsev.de</b>