



Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

KCSO – Information

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

1. Vorsitzender Steinger Robert, Hirzau 65, 94469 Deggendorf Tel.: 0171- 49 54 531
E-Mail: info@kcsev.de www.kcsev.de

Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahren.

In insgesamt 7 Einheiten erlernen Frauen die vielschichtigen Möglichkeiten der Selbstverteidigung.

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

Natürlich werden auch effektive Techniken gelehrt, die sie befähigt sich gegen eine tätliche Bedrohung zur Wehr setzen zu können.

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

Ebenso werden Wege aufgezeigt, aus einer möglichen 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:

Wann:	ab Dienstag, 10. Oktober 2017 von 20.20 - bis 21.05 Uhr
Ort:	Turnhalle der Landgraf Leuchtenberg Knaben Realschule in 94486 Osterhofen, Seewiesen 10. Der Eingang befindet sich rechts neben dem Hallenbad.
Trainer- team:	Steinger Robert, 3.Meistergrad in Karate, Trainer B, SV-Trainer über 30 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung. Birgit Kammerer über 15 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung. Elisabeth Vornehm über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstbehauptung und Krisenmanagement und Familientherapie.
Kosten:	Die Kosten des Kurses hängen von der Teilnehmerzahl (TN) ab Mindestteilnehmerzahl 4 z.B. bei 4TN 80, bei 6TN 55€, bei 8TN 40€, ab 9TN 35€, usw. Diese Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge, Arbeitsmaterialien, usw. Vereinsmitglieder (oder deren Eltern) erhalten einen Sonderpreis.
Info:	Info unter Telefon: 0171- 49 54 531 oder per E-Mail: info@kcsev.de siehe auch www.kcsev.de