



Karate Club Seibukan e.V.  
Osterhofen

# KCSO – Information

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

1. Vorsitzender Robert Steininger Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531  
E-Mail: [info@kcsev.de](mailto:info@kcsev.de) [www.kcsev.de](http://www.kcsev.de)

## Selbstverteidigungs / Selbstbehauptungs Kurs ab 14 Jahren.

In mehreren Einheiten erlernen die Teilnehmer vielschichtige Aspekte 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 befähigen sich gegen eine tätliche Bedrohung zur Wehr zu setzen zu können.

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 das Trainingskonzept noch durch eine Einführung in die Notwehrgesetzgebung.

### Kursinfo:

<b>Wann:</b>	<b>Termine nach Vereinbarung</b> z.B. Dienstags 20:15 - 21:15 Uhr
<b>Ort:</b>	z.B. 94486 Osterhofen Hallenbad Turnhalle Osterhofen oder an einen anderen Ort je nach Teilnehmerzahl.
<b>Leitung:</b>	Steininger Robert, 3. Meistergrad Karate, Trainer B, SV-Trainer Über 40 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung. Kammerer Birgit über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung.
<b>Kosten:</b>	<b>Die Kosten des Kurses hängen von der Teilnehmerzahl (TN) ab. Mindestteilnehmerzahl in Osterhofen beträgt 4 Teilnehmer. z.B. 4TN 100€, 5TN 80€, usw.</b> Die Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge, Arbeitsmaterialien, usw. Vereinsmitglieder (oder deren Eltern) erhalten eine Ermäßigung.
<b>Info:</b>	<b>Info unter Telefon: 0171-49 54 531</b> <b>oder per E-Mail: <a href="mailto:info@kcsev.de">info@kcsev.de</a> siehe auch <a href="http://www.kcsev.de">www.kcsev.de</a></b>