



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)

## Selbstverteidigungstraining für Frauen ab 12 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.

### Info:

<b>Wann:</b>	<b>Donnerstag von 20:15 - 21:15 (7 Abende)</b> außer in den Ferien <b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Der genaue Termin wird nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl genannt.</b>
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle über dem Hallenbad Osterhofen</b> 94486 Osterhofen, Seewiesen 10.
<b>Leitung:</b>	Steininger 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. Adrian Beer Jugendtrainer 18 Jahre über 5 Jahre Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung.
<b>Kosten:</b>	<b>Die Kosten des Kurses (7 Abende) für Vereinsmitglieder und deren Eltern 40€.</b> <b>Für Vereinsfremde 70€.</b> <b>Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.</b> Die Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge, Arbeitsmaterialien, usw.
<b>Info:</b>	<b>Anfragen unter Telefon oder WhatsApp: 0171-49 54 531</b> <b>oder per E-Mail:</b> <b><a href="mailto:info@kcsev.de">info@kcsev.de</a> siehe auch <a href="http://www.kcsev.de">www.kcsev.de</a></b>