



Selbstverteidigungs-Training (SV) 2. Hj. 2019

kampfsportunabhängig, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Veranstalter: SVO Germaringen e.V. - Abtl. Karate

Info Training: Es werden einmal im Monat laufend Trainingseinheiten SV angeboten.
Die SV findet normal an einem Samstag von 12:30 bis 15:30 Uhr in der Turnhalle in Kettenschwang statt.

Termine:
21. September
12. Oktober
09. November
14. Dezember

jeweils von 12:30 bis 15:30 Uhr

Teilnahme: Es können alle Personen ab 16 Jahre teilnehmen. Kampfsporterfahrung ist nicht erforderlich. **Ausnahmen:** Jugendliche ab 15 Jahren mit mindestens 6. Kyu Karate.

Kosten:

1. Variante Teilnehmer, welche nur gelegentlich SV trainieren möchten und **nicht** Mitglied in der Abtl. Karate im SVO Germaringen sind: **Kosten je Training: 25,- €**

2. Variante Teilnehmer, welche laufend SV trainieren möchten. Hier ist eine Mitgliedschaft in der Abtl. Karate im SVO Germaringen erforderlich: **Monatliche Kosten: ca. 13,- €**

3. Variante Teilnehmer, welche Mitglied in der Abtl. Karate im SVO Germaringen sind und Karate betreiben: **Teilnahme kostenfrei**

Probetraining: Das erste SV-Probetraining ist kostenfrei!

Kleidung: Leichte Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder barfuss

Anmeldung: Eine Anmeldung für Erstteilnehmer ist erforderlich – formlos per Email an hartmut@karate-germaringen.de oder per Telefon 08345 925548

Kursleiter: Hartmut Aßmann - Selbstverteidigungs-Lehrer, B-Trainer, Gewaltschutztrainer

Programm:

- verbale Deeskalation
- Wahrnehmungstraining
- Übung spezieller Abwehrtechniken
- Fitnesstraining
- Selbstverteidigung gegen unbewaffnete Angriffe
- Befreiung von Griffen / Umklammerungen
- Kampf mit und ohne Waffen
- Parcours
- Individuelle Situationsbewältigung

Näheres auch unter Homepage www.karate-germaringen.de/index.php/kursangebot