



Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

KCSO – Information

Mitteilungen des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

1. Vorsitzender Steinger Robert Leoprechtstein 59, 94469 Deggendorf Tel.: 09 91 - 34 38 71
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:

Wann:	Anmeldungen für Dienstags von 20.20 bis 21.20 Uhr werden jederzeit angenommen.
Ort:	Turnhalle der Landgraf Leuchtenberg Knaben Realschule in 94486 Osterhofen, Seewiesen 10. Der Eingang befindet sich rechts neben dem Hallenbad.
Leitung:	Steinger Robert, 3. Dan Karate und SV-Trainer
Kosten:	Die Kosten des Kurse hängen von der Teilnehmerzahl (TN) ab Mindestteilnehmerzahl 4 z.B. bei 4 TN 80, 5 TN 70€, 6 TN 60€, 7 TN 50€, 8TN 45€, 9TN 40€, ab 10 TN 35€, usw. Diese Kosten beinhalten Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung, Versicherungsbeiträge usw. Vereinsmitglieder (oder deren Eltern) erhalten einen Sonderpreis.
Info:	Info und Anmeldungen unter Telefon: 0991 – 34 38 71 oder per E-Mail: info@kcsev.de siehe auch www.kcsev.de