

Aktivseminar Selbstverteidigung - Power durch Karate

In diesem Jahr bieten wir wieder ein Seminar in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Sport zum Thema Selbstverteidigung an. Neben Grundregeln der Selbstverteidigung und den Konzepten von Distanzen und Phasen einer Konfrontation, steht vor allem die effektive Kraftentfaltung bei Schlägen und Tritten auf dem Programm. Sollte man gezwungen sein, sich mit Schlägen und Tritten zu wehren, dann sollten diese auch Wirkung zeigen können. Dieses in Rollenspielen mit mehreren Personen und an Schlagpolstern zu üben, ist eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Selbstverteidigung und darüber hinaus ein hervorragendes Fitnessstraining, das trotz ernsthaftem Hintergrund auch Spaß macht.



Der Kurs umfasst 4 Trainingseinheiten zu 1,5 Wochenstunden. Zum Training benötigen die Teilnehmer nur bequeme Sportkleidung. Alle Trainingsmaterialien werden vom ausrichtenden Verein gestellt.

Der Kurs erfordert keine Mitgliedschaft im Verein oder dem Deutschen Karateverband e.V. Die Teilnehmer werden durch das Sportbildungswerk versichert. Dazu müssen die Teilnahmegebühren entrichtet und eine Anwesenheitsliste geführt werden. Mitglieder des SV 05 Göttschied e.V. sind über den Verein versichert.

Kursgebühr: 10 Euro für Vereinsmitglieder, 20 Euro für Nichtmitglieder
Termine: Mittwoch 20.03., 27.03., 10.04., 17.04.: 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Grundschule auf der Struth

Weitere Informationen und Anmeldung beim Kursleiter:

Carsten Schmitt
(3. Dan Shotokan Karate, 4. Dan World Combat Association,
C-Trainer/Fachübungsleiter Karate)
Tel. 06781 / 25046
E-Mail carstencas@aol.com
www.karate-idar-oberstein.de