



Grundlagen der Selbstverteidigung

4 Samstage im Januar/Februar - Karateabteilung des TSV Mannheim



WIR **BEWEGEN** MANNHEIM

Themenschwerpunkte

- Selbstverteidigung mit Karate
- Deeskalation
- Effektive Abwehr gegen Fassen, Umklammern, Faustangriffe, Würgen
- Übungsdrills



Trainer

Andreas Hilpert, B-Trainer Karate (DOSB)

SV-Lehrer im Deutschen Karate Verband e.V.

Organisatorisches

Vorkenntnisse: keine erforderlich, weder im Karate noch in der SV

Kleidung: strapazierfähige Sportkleidung, Hallensportschuhe

Mindestalter: 14 Jahre

Ort: TSV Mannheim
Hans-Reschke-Ufer 4a, Mannheim
Kursraum 2

Zeit: 13.01., 20.01., 27. 01. und 03.02.24
jeweils 10.30 – 12.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 25,- für Vereins-Mitglieder
€ 50,- für Nichtmitglieder
kostenfrei für Mitglieder der Karateabteilung

Anmeldung: an info@karate-mannheim.de bitte bis 29.12.2023

Weitere Infos: www.karate-mannheim.de