

# Karate- Verband Schleswig- Holstein e. V



## KVSH- Frauen- SV- Seminar



## Mit KVSH- SV-Referent Bernd Busse

**Veranstalter:** Karate-Verband Schleswig-Holstein

**Ausrichter:** Dojo- Jiyu

**Ort:** 24539 Neumünster, Haart 224



### Trainingsinhalte:

#### 1. Einheit

Wie ich kein Opfer werde. Schulung von Signalen der Stärke. Ausbruch aus Rollenverhalten. Grundlagen, Distanz, Körper-und Schutzhaltung.

#### 2. Einheit

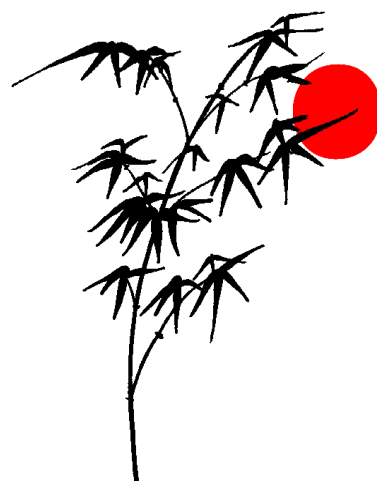
Aktive Gegenwehr, wenn Reden nicht mehr hilft! Erlernen eines Handlungsmusters, das zum Entkommen führt!

**Trainingszeiten:**

**Samstag, 05.März 2022**

**14:00 - 17:30 Uhr**

**Inkl. Pause**



**Teilnehmer:**

Frauen und Mädchen ab 12 Jahren  
!! auch für Nichtkaratekas !!

Training in Alltagskleidung / Trainingskleidung

**Lg-Gebühr:** 12,00 €

**Prüfungen:** Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu Koshinkan und Shotokan möglich !

**Haftung:** Eine Haftung jeder Art wird ausgeschlossen

**Info:** Petra Lahme, 04321-71990, E-Mail plahme@t-online.de

**Gez. P. Lahme**  
Frauenreferentin KVSH

**Gez. W. Hagge**  
Ausrichter