



## **Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen (ab 13 Jahren)**

Keine Vorkenntnisse notwendig!  
Teilnahme in lockerer Sportkleidung

**Inhalte** Grundtechniken,  
Einhalten/Schaffen von Distanzen  
Abwehr von Fauststößen, lösen aus Griffen, was  
kann und darf ich Einsetzen

**Ort** Aula  
Schulzentrum Augustental, Schönkirchen

**Termine** 11.02.; 18.02. & 25.02.2024  
14.30 – 17:00 Uhr

**Kosten** 60 €

**Anmeldung** bis 04.02.23 unter [sv@karatedojo-tsg.de](mailto:sv@karatedojo-tsg.de)  
oder 0172 414 0 753

**Teilnehmer  
Anzahl** Max. 30 Personen

**Trainer** Bernd Busse, A – Trainer, 6. Dan Karate  
SV Referent Karate – Verband Schleswig – Holstein