



# Gewaltprävention/Selbstverteidigung

für alle Karatekas ab 15 Jahren (Jugendliche/Erwachsene)

**Freitag, 06.05.2016, 19.15 - 20.30 Uhr**  
in der Turnhalle Hillerschule

Trainer: Uwe Careni

## **Inhalte:**

- Übungen zur Selbstbehauptung für ein selbstsicheres Auftreten
- Übungen zur Schulung realistischer Einschätzung von SV-Situationen
- Verteidigungstechniken gegen Faustangriffe