

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

(ab 7.Kyu und min. 15 Jahre)



Montag, 26.05.2014, 19.00- 20.15 Uhr
im Kraftsportraum am Viadukt

Referent:

Uwe Careni, 5. DAN Karate

- Lizenztrainer für Selbstverteidigung des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Zertifizierter Gewaltschutztrainer des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Lizenztrainer für Leistungssport des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Langjähriger Trainer beim JC Bietigheim/Abt. Karate
- Mehrfacher Landesmeister Karate

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen
- Infos/Übungen zur Selbstbehauptung für ein selbstsicheres Auftreten
- Übungen zur Selbstverteidigung zur Schulung realistischer Einschätzung von Situationen
- Wirksame Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe

