



SELBST VERTEIDIGUNG für Frauen



Organisiert durch **BKV-Frauenreferentin Birgit Ansorge, 2. DAN Wado-Ryu, DKV-SV Lehrerin**

Das Trainer:innenteam



Annika Hinz, 1. Dan Chi Do Kwan Karate | Rudolf Schwalda, 4. Dan Chi Do Kwan Karate
BKV Landesreferent für Selbstverteidigung, SV-Lehrer Platin, A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

Inhalte

- Verteidigungshaltung im Stand und am Boden
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Grundkenntnisse des Notwehrgesetzes
- Befreiungen aus Wand / Boden Positionen
- SV-Taktiken gegenüber einem Angreifer

Wo + Wann

Grundschule am Wilden Moor
Alter Postweg Ost 28
27607 Geestland
02. November 2025
10:00 – 16:00 Uhr mit Pausen

Für wen

Für alle interessierten Frauen ab 16 Jahren, Vorkenntnisse in Selbstverteidigung oder Budoarten sind nicht notwendig!

Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste Sportbekleidung (Gi oder z.B. Sweatshirt)
- Ggf. Hallenschuhe
- Getränke und Verpflegung für die Pausen

Weitere Infos, Anmeldung und Kosten

Bei Vorkasse mit Name unter dem Stichwort ‚BKV SV 11/25‘ an „Bremer Karate Verband“
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60 und Anmeldung an frauen@bkv-karate.de spätestens zum

Meldeschluss 25.10.2025

20€

Die Teilnehmeranzahl ist auf 30 Frauen in Reihenfolge der Anmeldung beschränkt!

Ab 26.10.2025 und Tageskasse

25€

Ausrichter:

TV Langen e.V. TuSpo Surheide e.V.

Veranstalter:

Bremer Karate Verband



**BREMER KARATE
VERBAND E.V.**

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landessportbund Bremen e.V.



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen. Während der Veranstaltung werden u.U. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Ausrichters, des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt.