

SELBSTVERTEIDIGUNG

Einführungskurs

- Wann:** Immer freitags von 20:00 bis 21:15 Uhr
vom 17.1. bis 20.03.2020
- Wo:** Sophie-Charlotten-Straße 70-72, 14059 Berlin-Charlottenburg
Kleine Halle links auf dem Schulhof des OSZ-Recht
- Wieviel:** 100 € für 10 Trainingseinheiten - keine Vereinsbindung
- Wer:** Frauen und Männer ab 14 Jahren



<http://www.shirokuma.de>

 Shirokuma Berlin e.V



Unterschiedliche Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und unter richtiger Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten zu handeln ist das Ziel der Selbstverteidigung (SV).

Im regelmäßigen Training steht bei uns das Erlernen von einfachen, aber effektiven Techniken, wie die Verteidigung gegen Angriffe aller Art im Stand und am Boden auf dem Programm. Wie zum Beispiel Abwehr gegen Schubsen, Greifen und Würgen oder die Befreiung aus einer Umklammerung.

SV bei Shirokuma beinhaltet, neben den Elementen aus unterschiedlichen Kampfkünsten, selbstverständlich auch Übungen zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, als auch Themen, wie Notwehr oder Nothilfe.



ps: Shirokuma bietet auch mehrmals die Woche klassisches Karate-Training für Jung und Alt an.



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Karate & Selbstverteidigung seit 1981