

SELBSTVERTEI- DIGUNGSKURS



“Im Schnuppertraining wird eine erste Sensibilisierung für das Thema Selbstverteidigung und dessen Tragweite geschaffen. Im Partnertraining werden Grundlagen wie korrekter Stand und Körperhaltung, sowie die Fähigkeit zum Ausweichen, Treten und Schlagen vermittelt. Theoretische Grundlagen zum Thema sowie Vermeidungs- und Deeskalationsstrategien ergänzen das körperliche Training.”

DATUM	SAMSTAG, 11.07.2026
UHRZEIT	10:30–12:00 UHR TREFF 10:15 UHR
ALTER	13–18 JAHRE
ORT	SEIBUKAN KARATE DOJO LEIPZIG GUSTAV-ADOLF-STR. 45 HINTERHAUS EG 04105 LEIPZIG
VORAUSSETZUNGEN	KEINE
KOSTEN	KOSTENFREI
MITZUBRINGEN	LOCKERE SPORTSACHEN
INFORMATIONEN ZUM VEREIN	<u>HOMEPAGE</u>

