Willkommen zur Selbstbehauptung/Selbstverteidigung bei Sei-Wa-Kei Sindelfingen

Realistische Selbstverteidigung setzt sich mit der Überwindung von Kraft- und Masse-Defiziten in bedrohlichen Situationen auseinander. Das Ziel der Selbstverteidigung liegt vor allem darin, aus gefährlichen Situation unverletzt zu entkommen. Im Verlauf des Kurses werden einfach zu merkende Abwehrtechniken gezeigt und mehrfach geübt. Erfahrene Trainer unterrichten Sie
über alle Einheiten hinweg. Beispiele sind: die Auflösung von Haltegriffen, die Abwehr von Schlägen und das richtige Verhalten am Boden. Gern bieten wir Ihnen Vertiefungskurse, auch zu speziellen Themen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mindestalter 16 Jahre. Bitte Sportsachen mitbringen. Die erste Einheit ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung nötig.

Wann: immer Freitags ab 18:00 (Dauer 1 Std.); kein Training in den Schulferien

Wo: Königsknollsporthalle in der Wengertstraße 3, 71065 Sindelfingen

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Es können 5er (45,-) oder 10er (80,-) Karten erworben werden.

weitere Infos unter SV auf unserer Homepage: www.Karate-Sindelfingen.de

Trainer: Andy Fields (3. Dan Karate, B-Trainer Lizenz), Holger Hug (5. Dan Karate, B-Trainer Lizenz)