



Unser Beitrag für Deine Sicherheit

- ✓ Steigerung des Selbstvertrauens
- ✓ Erhöhen oder Erhalten Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit
- ✓ Bessere Beweglichkeit, Stärkung der Körpermitte, bessere Haltung
- ✓ Mehr Entspannung durch achtsame Bewegungen
- ✓ Mehr Sicherheit durch Erlernen von Selbstverteidigungstechniken
- ✓ Mehr Kraft für Dein Gedächtnis und Deine Entscheidungen
- ✓ Eine großartige Gemeinschaft, Lachen und Spaß mit Gleichgesinnten



2

Sei 清 Reinheit

Wa 和 Harmonie

Kei 敬 Respekt



Selbstverteidigung bei Sei-Wa-Kei im VFL Sindelfingen



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND





Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

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 Situationen unverletzt zu entkommen.

Im Verlauf des Kurses werden einfach zu merkende Abwehrtechniken gezeigt und mehrfach geübt. Erfahrene Trainer unterrichten Dich über alle Einheiten hinweg.

Beispiele sind:

- Die Auflösung von Haltegriffen
- Die Abwehr von Schlägen
- Das richtige Verhalten am Boden

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mindestalter 16 Jahre. Bitte Sportsachen mitbringen.

Komm einfach vorbei. Die erste Einheit ist kostenfrei.



Training:

Freitags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo:

**Königsknollschule
Wengertstr.3
71065 Sindelfingen**

Dauer:

Einstieg jederzeit möglich

Kosten:

**5er (45.-€) oder 10er (79.- €) Karten
ohne Vereinsverpflichtung**

**(Wer möchte, darf gerne nach diesem Kurs
in unseren Verein eintreten)**

Weitere Infos unter:

www.karate-sindelfingen.de

