



## Selbstverteidigungs-Training (SV) 1. Hj. 2019

kampfsportunabhängig, für Einsteiger und Fortgeschrittene

---

**Veranstalter:** SVO Germaringen e.V. - Abtl. Karate

**Info Training:** Es werden einmal im Monat laufend Trainingseinheiten SV angeboten.  
Die SV findet normal an einem Samstag von 12:30 bis 15:30 Uhr in der Turnhalle in Kettenschwang statt.

**Termine:** 19. Jan., 16. Feb., 16. März, April (offen), 25. Mai, 08. Juni,  
jeweils von 12:30 bis 15:30 Uhr

**Teilnahme:** Es können alle Personen ab 16 Jahre teilnehmen. Kampfsporterfahrung ist nicht erforderlich. **Ausnahmen:** Jugendliche ab 15 Jahren mit mindestens 6. Kyu Karate.

### **Kosten:**

**1. Variante** Teilnehmer, welche nur gelegentlich SV trainieren möchten und **nicht** Mitglied in der Abtl. Karate im SVO Germaringen sind: **Kosten je Training: 25,- €**

**2. Variante** Teilnehmer, welche laufend SV trainieren möchten. Hier ist eine Mitgliedschaft in der Abtl. Karate im SVO Germaringen erforderlich: **Monatliche Kosten: ca. 13,- €**

**3. Variante** Teilnehmer, welche Mitglied in der Abtl. Karate im SVO Germaringen sind und Karate betreiben: **Teilnahme kostenfrei**

**Probetraining:** Das erste SV-Probetraining ist kostenfrei!

**Kleidung:** Leichte Sportkleidung, saubere Turnschuhe oder barfuss

**Anmeldung:** Eine Anmeldung für Erstteilnehmer ist erforderlich – formlos per Email an [hartmut@karate-germaringen.de](mailto:hartmut@karate-germaringen.de) oder per Telefon 08345 925548

**Kursleiter:** Hartmut Aßmann, 5. DAN Karate, SV-Lehrer (DKV), B-Trainer, Gewaltschutztrainer

### **Programm:**

- verbale Deeskalation
- Wahrnehmungstraining
- Übung spezieller Abwehrtechniken
- Fitnesstraining
- Selbstverteidigung gegen unbewaffnete Angriffe
- Befreiung von Griffen / Umklammerungen
- Kampf mit und ohne Waffen
- Parcours
- Individuelle Situationsbewältigung

Näheres auch unter Homepage [www.karate-germaringen.de/index.php/kursangebot](http://www.karate-germaringen.de/index.php/kursangebot)