



SOK im KDNW Lehrgangsreihe Selbstverteidigung

| | |
|-------------------|--|
| Nächster Termin | 13.04.24 |
| Zeit | 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr |
| Ort | Turnhalle Overbergschule Marl Ophoffstraße 27, 45768 Marl |
| Lehrgangsgebühren | Werden nicht erhoben – kostenfrei |
| Ansprechpartner | Dirk Passmann - Tel.: 015786915684 Ingo Kalina - 01788215277 |
| Hinweis | Der Ausrichter übernimmt keine Haftung! Anmeldung formlos unter Info@KarateMarl.de möglich! |
| Ausrichter | Karate Dojo Renshin Marl e. V. |

In unserer Lehrgangsreihe SV gehen wir die Aspekte der SV theoretisch und praktisch an. Jede Trainingseinheit hat einen praktischen sowie einen theoretischen Teil. Die einzelnen Lehrgänge werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler sowie der SOK-Webseite www.sok-team.de und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden regelmäßig erörtert und trainiert:

- Einsatz von Praxistraining im Selbstverteidigungstraining
- Sinnvolle Abläufe für die Selbstverteidigung
- Verteidigung gegen Stockangriffe
- Angstbewältigung (Theoretischer Teil)

Mindestalter sollte 12 Jahre sein.

Das Training kann von jedem SV-Interessierten besucht werden und ist ebenso geeignet für ältere Kampfsportler, die den Weg zum Karate im Vereinssport zurückfinden wollen.

Wir freuen uns auf Euch!

Der Lehrgang wird für die Trainer:innen-Lizenzverlängerung anerkannt.

Euer SOK-Koordinator

Lu