

SELBSTVERTEIDIGUNG

mit **KWAK KUM-SIK & KWAK KYUNG-SU**

Datum : Samstag, 08. Februar 2025
13:30 – 17:00 Uhr

Ort : **Emil-Arheit-Halle**
Bruchwaldstraße 76
76229 Karlsruhe Grötzingen

태권도

Anfahrt : BAB 5 - Ausfahrt Karlsruhe Durlach - B 10 Richtung Pforzheim - B 3 Richtung Weingarten - erste Ampel links abbiegen - Schilder „Emil-Arheit Halle“ folgen

Teilnehmer : Alle Taekwon-Do Sportler und SV-Interessierte. Der Lehrgang eignet sich für alle Gürtelfarben sowie Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lehrgangsinhalt : Befreiung aus Haltegriffen und Umklammerungen. Abwehr gegen Messer- und Stockangriffe (Übungsmesser wird zur Verfügung gestellt. Stock mitbringen falls vorhanden).

Teilnahmegebühr : 15,- EUR

Anmeldung : Nicht erforderlich

Sonstiges : Der Lehrgang bietet ein Repertoire von verschiedenen Techniken zur Selbstverteidigung. Die Anwendungen bauen sich über einfache und wirksame Praktiken bis hin zu effektiven Kombinationen auf. Im Verlauf werden taktische Tipps und Ratschläge zu Angriffssituationen ausgesprochen.

Info : 0721 – 615272