

# Selbstverteidigungskurs

## Für Frauen und Männer

### ab 14 Jahren

Im Shotokan-Karate-Dojo-Singen  
August-Ruf-Str.3  
Karstadtgebäude (Fußgängerzone) im 4. Stock  
In Singen

Kurstage: 2 Samstage: 16. Oktober + 23. Oktober 2021  
Jeweils von 15.00 – 17.00 Uhr  
Auch 1 Tag buchbar!

#### Kursinhalte:

- Sich selbstbewusst und sicher in Konflikten abgrenzen
- Angstbesetzte und bedrohliche Situationen bewältigen
- Selbstbehauptung gegen aggressive Angreifer
- Vertrauen und Stärke in Konflikt- und Stresssituationen
- Verhalten bei körperlichen Angriffen
- Die Macht der Körpersprache und Stimme
- Frühzeitige Erkennung von Bedrohungssituationen
- Effektive und individuelle Selbstverteidigungstechniken

Der Kurs verlangt keine Vorkenntnisse oder besondere sportliche, körperliche Voraussetzungen!

Der Selbstverteidigungskurs wird von Frank Ostermann 6. Dan Karate geleitet. Er verfügt über 42 Jahre Karate Erfahrung.

Kursgebühr: 40 Euro (2 Tage) - 20 Euro (1 Tag)

Info und Anmeldung bei Frank Ostermann, Tel.: 07733 – 3324 oder 0172 – 7632416

Email: [Frank.Ostermann@skd-singen.de](mailto:Frank.Ostermann@skd-singen.de)

Homepage Shotokan-Karate-Dojo-Singen: [www.skd-singen.de](http://www.skd-singen.de)

Teilnahmebedingung: 3G Regelung (geimpft-getestet-genesen)