



DOJOGEMEINSCHAFT
REGION STUTTGART e.V.
KARATE • SELBSTVERTEIDIGUNG



SELBSTVERTEIDIGUNGS KURS **ü 40** IN STUTTGART-PLIENINGEN BEI DER DOJOGEMEINSCHAFT STUTTGART

Für alle über 40-Jährige, die ihre Fitness neu aufbauen, verbessern oder einfach nur erhalten wollen. Es gibt sportlich keine Voraussetzungen!



WO:

Körschtalschule,
Paracelsusstraße 44,
Stuttgart Plieningen



WANN:

Start am **neu: 14.1.2027**
8 Trainingseinheiten,
immer Donnerstag um 19.00 Uhr
(Dauer 1 Stunde)



KOSTEN:

80 EURO p.P. sind bei Anmeldung zu entrichten oder zur ersten Einheit mitzubringen (in Bar)



INTERESSE?



ANMELDUNG:

Dojogemeinschaft Region Stuttgart e.V.
info@dojogemeinschaft.de



MOTTO:

Spaß und Freude stehen ganz oben!
– Fit wann es gilt!



KURSLEITUNG:

durch DKV-zertifizierten, erfahrenen
Karate- und Selbstverteidigungslehrer



INFO:

Trainiert wird in Sportbekleidung
(Hose/Shirt). Wasser zum
Trinken mitbringen.

**DER VERANSTALTER LEHNT JEGLICHE
ART DER HAFTUNG AB!**

SELBSTVERTEIDIGUNG ALLTAGSTAUGLICH UND FÜR ALLE ANWENDBAR

- 1 Erlernen von einfachen Verteidigungsstrategien auf der Grundlage des Karate
- 2 Erlernen von einfachen Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
- 3 Erkennen und Vermeiden von Angriffen
- 4 Entwickeln eines Verständnisses für die Anwendungen bzw. das Lösen von Stress- und Bedrohungssituationen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Sichert euch schnell euren Platz.
Nach Kursende steht einem eventuellen Eintritt in unsere
Karateabteilung nichts im Wege.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

