

„Karate-Grundlagen für Selbstverteidigung“

- Veranstalter:** Kanga e.V., www.kanga-karate.de
- Kursleitung:** Dr. med. Rüdiger Thiesemann
- Teilnehmer:** Alle im Alter 18–80 Jahre mit Bewegungsfreude
- Inhalte:** Haltung, Gelenkschutz, Risikoerkennung, Schlagübungen
- Wie stehe ich richtig, um mich ggf. zu verteidigen? (14 Karate-Stände)
 - Wie halte ich meine Wirbelsäule richtig, um mich zu verteidigen?
 - Wie gehe ich, um mich ggf. zu verteidigen?
 - Wie schütze ich Kopf/Schultern/Hände, um mich zu verteidigen?
 - Wie „blocke“ und „schlage“ ich, um mich ggf. zu verteidigen?
 - Wie entwickle ich meinen Körper und Geist auf dem Karate-Weg weiter?

Trainingsort: Turnhalle, Gym 1, 22083 Hamburg, www.turnhalle-hh.de
Eingänge Osterbekstraße 90 b oder Weidestraße 122 b

Termine: Achtung, extra Theorie-Einheit am 16.10.2025

- Do, 16.10.2025 19:15-20:00 Uhr, Sportmedizinischer Kurzvortrag
- Do, 16.10.2025, 20:00-21:00 Uhr, Übungen
- Do, 23.10.2025, 20:00-21:00 Uhr, Übungen
- Do, 30.10.2025, 20:00-21:00 Uhr, Übungen
- Do, 06.11.2025, 20:00-21:00 Uhr, Übungen
- Do, 27.11.2025 20:00-21:00 Uhr, Übungen

Preise für alle 5 Termine

- Nutzer der Turnhalle-hh.de kostenfrei
- Mitglieder von Kanga e.V. kostenfrei
- Externe Teilnehmer 50 EUR

Prüfungen: Karate-Mitglieder¹⁾ können später die Gürtelprüfung im Deutschen Karate Verband bei Dr. Thiesemann (3. Dan) ablegen.

Anmeldung: Am Tresen im Gym 1 oder direkt bei Dr. med. Rüdiger Thiesemann per SMS (0175/2481487)

Stand 07.09.2025

¹⁾ 10 EUR im Monat plus einmalig im Jahr 45 EUR Deutscher Karate Verband und Kanga e.V. Gesamt Verein.