



SELBST VERTEIDIGUNG

Anmeldungen an selbstverteidigung@bkv-karate.de



SA. 25.04.2026 10:00– 15:00 Uhr

Grundschule Erichshof - Hombachstrasse 49 – 28844 Weyhe

Für Budoka m/w/d ab 16 Jahren und ab Gelbgurt

Trainer



Rudolf Schwalda, 4. Dan Chi Do Kwan Karate

Landesreferent Bremer Karate Verband für
Selbstverteidigung
A-Trainer Breitensport Selbstverteidigung

Inhalte:

- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Verteidigungstaktiken bei mehreren Angreifern
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung in Bodenlage und an der Wand
- Selbstverteidigung mittels Alltagsgegenständen

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre.

Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

Mitzubringen

- Strapazierfähige, grifffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
- Ggf. Hallenschuhe
- Verpflegung für die Pausen

Für Getränke ist gesorgt.

Kosten

Bei **Vorkasse bis 18.04.** und Anmeldung an selbstverteidigung@bkv-karate.de **20€**
Überweisung mit Stichwort „BKV SV 04/26“
und Namen an
IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60

Ab 19.04.2026 und **Tageskasse** **25€**

Anfahrt



Ausrichter:

SV Weyhe



Veranstalter:

Bremer Karate Verband



**BREMER KARATE
VERBAND E.V.**
Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landesverband Bremen e.V.

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Ausrichters, des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt.