



Selbstschutz und -verteidigung

5. November 2022 in **Auerbach**

Dr. Sven Hensel

5. Dan Shotokan Karate-Do, B-Prüfer Shotokan und SKB Prüferreferent Shotokan

Ausrichter: Shotokan Karate Dojo TAKEDA Auerbach

Ort: Kaiserstraße 14
08209 Auerbach/Vogtland

Start: 10⁰⁰ Uhr

Inhalt:

1. Einheit	Theorie	Rechtliches und Selbstschutz im Alltag
		Pause
2. Einheit	Praxis	Reaktive Selbstverteidigung
		Pause
3. Einheit	Theorie	Proaktive Selbstverteidigung

Ende: gegen 16⁰⁰ Uhr

Kosten: 15,- Euro

Verpflegung: bitte selbst mitbringen

Haftung: Die Ausrichter lehnen jegliche Haftung für Personen- und Sachschäden ab.

Informationen: Andreas Popp
0171 / 20 95 88 4
info@karate-auerbach.de
bzw.
Sven Hensel
sven.hensel@gmx.de

Mit der Teilnahme am Lehrgang erklärt jede/r Teilnehmer/in seine/ihre Zustimmung, dass Fotos/ Videoaufnahmen für die Veröffentlichung genutzt werden dürfen.

Der Lehrgang wird in **Alltagskleidung und barfuß** durchgeführt.

Ein Großteil des Praxis-Trainings stützt sich auf die Arbeit mit **Pads** (Handpratzen). Bitte bringt also Pratzen mit! Eine gewisse Anzahl an Pads kann der Ausrichter zur Verfügung stellen, bitte teilt vorher mit (sven.hensel@gmx.de) falls Ihr teilnehmen möchtet, aber keine Pratzen mitbringen könnt.

Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt auf dem Umgang mit **starker physischer und psychischer Gewalt**. Dieser Lehrgang ist daher für Kinder und psychisch instabile Personen nicht geeignet. Bitte fragt beim Ausrichter an, falls Ihr Euch unsicher seit.

Der Lehrgang ist stilübergreifend und steht auch Nicht-Karateka offen.

