

YAMAKAWA

KARATE HAMELN E.V.

STÜTZPUNKTVEREIN
"INTEGRATION DURCH SPORT"

Gefördert von  Niedersachsen



12.+19. Februar, 19-20.30 Uhr

Kursgebühr: 30 Euro

Turnhalle Wilhelm-Raabe-Schule, Lohstr. 9 in Hameln

12. Februar

Was ist Notwehr?

Einsatz der Stimme

Körpersprache

Abwehr von Schlägen

Verteidigung gegen Festhalten

Verteidigung gegen Würgen

19. Februar

Wiederholung des ersten Tages

Verteidigung mit Alltagsgegenständen

Fallen und Bodenlage

SELBSTVERTEIDIGUNG

Info & Anmeldung: www.yamakawa-karate.de
info@yamakawa-karate.de - WhatsApp 0179-4440894