



SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTEIDIGUNG

Das Kitora Karate Dojo beim TSV Süstedt bietet Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an.

Wir vermitteln in kleinen Gruppen und nach Ihrem Bedarf einfache und effektive Techniken, die auch ohne Vorkenntnisse und unter Stress angewandt werden können. Unsere Kurse umfassen idealerweise mindestens 6 Stunden an verschiedenen Tagen und eignen sich für

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Institutionen und Firmen
- Schulen und Jugendeinrichtungen

Informieren Sie sich und holen Sie sich ein Angebot ein.

Enrico Stumpf-Siering

DOSB-Lizenz A-Trainer

Karate/Selbstverteidigung

Selbstverteidigungslehrer Platin im DKV

27305 Bruchhausen-Vilsen

+49 4240 952633 karatedo@e-mail.de



Jeder kann einmal in eine bedrohliche Situation geraten. Wer es gelernt hat, sich selbst und die gesetzten Grenzen zu verteidigen, tritt nicht nur selbstbewusster auf und vermeidet damit typische Opfersignale.

Er erhöht auch die Chance, gar nicht erst zum Opfer von Belästigungen, Bedrohungen und Überfällen zu werden.

Wesentlich ist dabei, Techniken zu erlernen, die man im Notfall auch sicher anwenden kann. Nicht zu kompliziert, aber wirkungsvoll und abgestimmt auf das Können, die körperlichen Möglichkeiten und die jeweilige Situation.

**Täter suchen Opfer -
keine Gegner!**

