



Selbstverteidigungskurs

mit Wolfgang Steilen (3. DAN und SV-Lehrer Stufe 4)

Ausrichter: Karate & Sportverein Trier e.V.
www.karate-trier.de

Ort: Trainingshalle KST, Bezirkssportanlage Trier-West,
Eurener Str. 122, 54294 Trier

Termine: **8 Termine je 1,5h, donnerstags, ab dem 30. Oktober 2025 20:15h**

Inhalte:

Die Teilnehmer erlernen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, um in einem Ernstfall Handlungsalternativen zu kennen und anwenden zu können.

- Selbstbehauptung
- Täter/Betroffener – Psychologie
- Notwehrrecht
- Distanzverhalten
- Schutzhaltung
- Ausweichen
- Abwehr von Faustschlägen, Tritten
- Griffabwehr
- Befreiung aus Umklammerung

Kleidung: Strapazierfähige Freizeit- oder Sportkleidung

Gebühr: 70,- EUR

Infoline: Wolfgang Steilen +49 172 / 47 47 427
per Mail: w.steilen@karate-trier.de

Haftung: Der Ausrichter und Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab!