



Shitoryu Karate-Do

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Mit Sensei Michael Stenke 6. Dan Shitoryu

DOSB A-Trainer DKV A-Prüfer
Diplom Karate-Lehrer



Ort: Sporthalle der Stephanusschule,
Herrenstrasse 12, 59073 Hamm

Zeit: Samstag 15.03. 2025
11:00—16:00h

Kosten: 20€

Schüler & Studenten 15€

11:00-12:30h **Selbstbehauptung**

12:30-13:00h **Pause**

13:00-14:30h **Selbstverteidigung**

14:30-16:00h **Waffenkunde (erlaubte Waffen)**

Dieses Seminar ist nicht für Kinder geeignet. Bitte tragt bequeme, leichte Sportkleidung und saubere Hallenschuhe.

Themen unter anderem:

- Erfahrungsaustausch
- Notwehrrecht (§ 32 StGB)
- Der Kampf vor dem Kampf
- Einflussfaktoren in Ernstkampfsituationen
- Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung
- Moderne und erlaubte Waffen: Vor- und Nachteile

**Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Teilnehmer je Gruppe begrenzt,
eine Anmeldung bis zum 07. März wird empfohlen!**

Anmeldung unter „info@karate-hamm.de“ Tel. 02381-8760902

Ausrichter: SHI-TO Karate-Do Hamm e. V.

Der Veranstalter lehnt die Haftung jeglicher Art ab.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird das Einverständnis für die Veröffentlichung von Bild- und/oder Tonaufnahmen erklärt.

