



Karate Verband Niedersachsen e.V.

KVN - Breitensportlehrgang

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen

Samstag 11. Februar 2023

Bringt eure Freundin mit ☺, auch ohne Kampfsportkenntnisse!!!!!!!!!!!!

REFERENTIN

Ulrike Maaß (einfach mal googeln, kurse-nach-maass.de)

KVN Karate Verband Niedersachsen e.V.

Ausrichter:

MTV Isenbüttel von 1913 e.V.

breitensport@karateverband-niedersachsen.de

Ort:

38550 Isenbüttel

Schulstraße 31 (große Sporthalle)

Teilnehmerinnen:

von 9 bis 12 Jahren und von 13 bis 17 Jahren

Lehrgangsgebühr 25, -- für KVN Mitglieder kostenlos (bitte den Karatepass nicht vergessen)

Mädchen stärken!!

- Selbstbewusstsein ausbauen
- Selbstvertrauen stärken
- Eigene Stärken klar machen
- Selbstverteidigungsgrundlagen
- Selbstschutz

Vorkenntnisse nicht notwendig!

Trainingszeiten mit Pausen:

9 - 12 Jahre von 10 - 13 Uhr

13 - 17 Jahre von 14 - 17 Uhr

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 20 Teilnehmer pro Gruppe begrenzt.

Einlass in die Halle ist nur für die Teilnehmerinnen.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung per Email, mit den folgenden Daten:

Vorname, Name, Wohnort, Straße und Hausnummer, Alter, Verein (falls Mitglied im KVN).

Es gelten die Coronaverordnungen des Landes Niedersachsen in ihrer gültigen Fassung!

Ausrichter und Veranstalter lehnen jede Haftung ab!

Mit der Anmeldung und der Teilnahme am Lehrgang (als Teilnehmer oder Zuschauer) wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Fotos und Filmen erteilt! **Bei diesem Lehrgang nur nach Absprache mit den Teilnehmerinnen!**

Vereine können sich melden, wenn sie den nächsten SV-Breitensport-Lehrgang ausrichten möchten.



**Anmeldeschluß für den Lehrgang ist der
3. Februar 2023**

**Meldungen, die nach diesem Termin eingehen werden nicht mehr berücksichtigt!
Anmeldung per Email an den Breitensportreferenten, Email:**

breitensport@karateverband-niedersachsen.de

Nach Erreichen der max. Teilnehmerinnenzahl pro Trainingszeit, wird eine Warteliste geführt.

Verpflegung und Getränke bitte selbst mitbringen.