

Aktuelles Angebot: **SELBSTVERTEIDIGUNG**

für Frauen und Männer

Jeden Donnerstag von 18:30 – 20:00 Uhr

nicht während der Schulferien

Große Sporthalle der Maxim-Gorki-Gesamtschule

Förster-Funke-Allee 106, 14532 Kleinmachnow

Jede/r kann unangemeldet zum Training kommen und einige Male kostenlos reinschnuppern. Kein Druck, keine Bürokratie.

 Shirokuma Brandenburg e.V

<http://www.shirokuma-brandenburg.de>



Unterschiedliche Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und unter richtiger Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten zu handeln ist das Ziel der Selbstverteidigung (SV).

Im regelmäßigen Training steht bei uns das Erlernen von einfachen, aber effektiven Techniken, wie die Verteidigung gegen Angriffe aller Art im Stand und am Boden auf dem Programm. Wie zum Beispiel Abwehr gegen Schubsen, Greifen und Würgen oder die Befreiung aus einer Umklammerung.

SV bei Shirokuma beinhaltet, neben den Elementen aus unterschiedlichen Kampfkünsten, selbstverständlich auch Übungen zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, als auch Themen, wie Notwehr oder Nothilfe.



SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Karate & Selbstverteidigung in Kleinmachnow seit 2012