



Shukokai Karate Bottrop e.V.

AB 03. SEPTEMBER 2025

Wer wir sind.

Wir, der Shukokai Karate Bottrop e.V., sind ein traditioneller Karate-Do-Verein. Wir betrachten das Karate-Do in seiner Gesamtheit und betrachten neben den Aspekten der Anwendung zur Selbstverteidigung auch die gesundheitlichen Gesichtspunkte des Karate-Do.

Im Gegensatz zum „Sport-Karate“, stehen bei uns weder der sportliche Wettkampf noch akrobatische Techniken im Vordergrund. Vielmehr erforschen und erlernen wir das Karate-Do mit dem Ziel der Selbstverteidigung und dem Fokus auf die Biomechanik, Anatomie, Analyse von Menschen und Situationen sowie theoretischen und geschichtlichen Hintergründen.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

- Shukokai Karate Bottrop e.V. -

JETZT ANMELDEN!



oder unter: acmr@gmx.de

Anmeldeschluss ist der 01. August 2025!

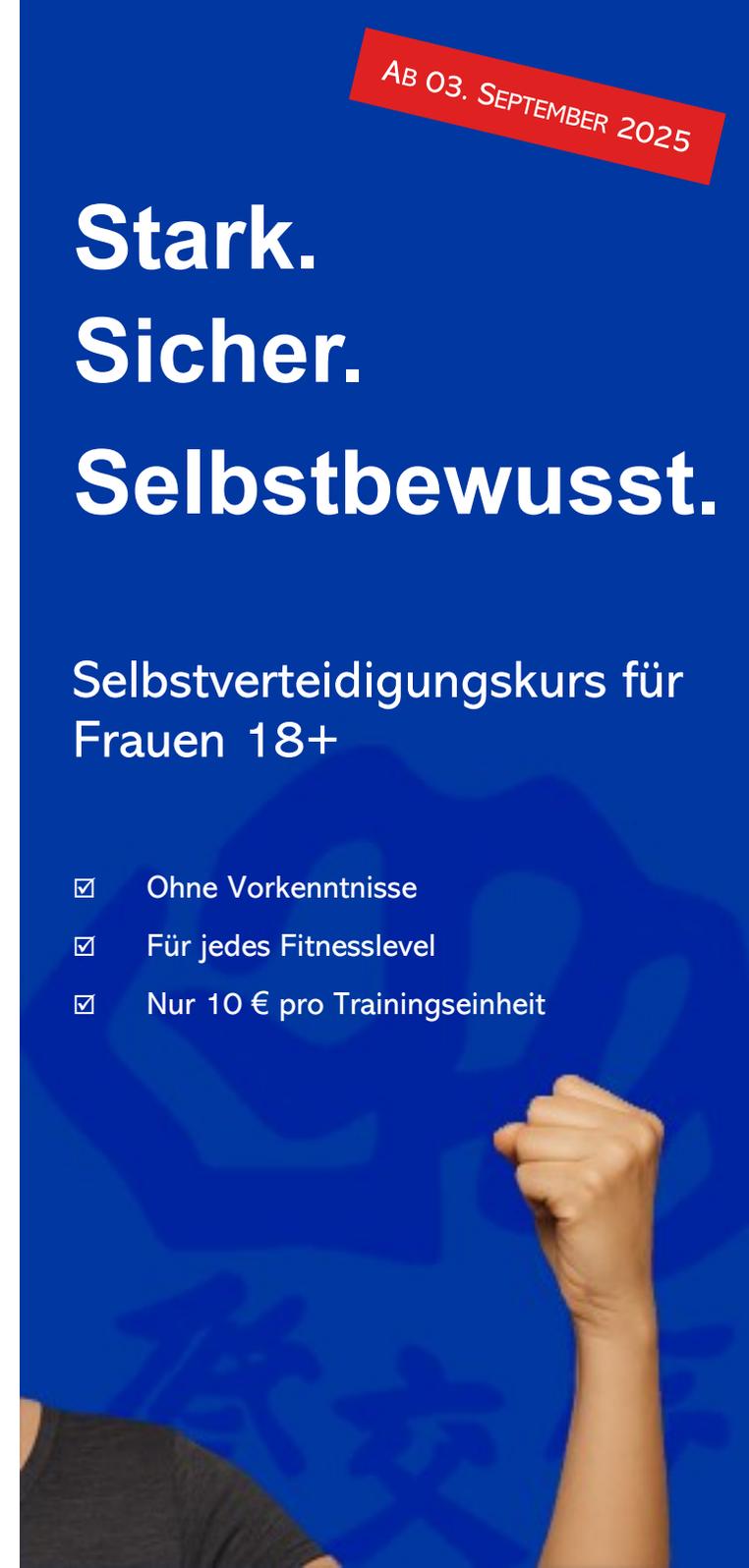
JETZT PLÄTZE SICHERN!

Nach deiner Anmeldung erhältst du von uns die Kontodaten für die Zahlung der Kursgebühren. Nach Eingang der Kursgebühren (100,- €) auf unser angegebenes Vereinskonto erhältst du deine Reservierungsbestätigung.

Stark. Sicher. Selbstbewusst.

Selbstverteidigungskurs für Frauen 18+

- Ohne Vorkenntnisse
- Für jedes Fitnesslevel
- Nur 10 € pro Trainingseinheit



Wie sicher fühlst du dich?

Unser Selbstverteidigungskurs ist speziell für Frauen konzipiert.

Du lernst mit uns Techniken und Strategien, um Angriffe abzuwehren und Dich selbst zu schützen.

Lerne Situationen richtig einzuschätzen und selbstbewusst mit diesen umzugehen.



Der Kurs im Überblick!

Der SV-Kurs richtet sich an **Frauen 18+** und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Wir bieten dir Unterstützung von Anfang an, um dir den Einstieg und das gemeinsame Lernen zu erleichtern. Trainiere und lerne in einer sicheren Umgebung mit erfahrenen Trainern.

Das angstfreie Üben mit einem Trainingspartner ist Grundlage eines erfolgreichen Trainings.



Was du brauchst:

- ☑ T-Shirt und Sporthose
- ☑ Keine Schuhe, wir trainieren barfuß
- ☑ Etwas zu Trinken
- ☑ Spaß und Motivation

Unsere Trainer

verfügen über jahrelange Erfahrung im Unterrichten und der Praxis von Selbstverteidigungstechniken.

Ziele und Kursinhalte

- ☑ Die Grundlagen der Selbstverteidigung
- ☑ Selbstverteidigungstechniken
- ☑ Abwehr von Angriffen
- ☑ Strategien für den Ernstfall
- ☑ Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ☑ Lerne Deine persönliche ‚Safety-Zone‘ kennen

Investiere in deine Sicherheit!

10 € je Trainingseinheit
10 Trainingseinheiten
nur 100 € Kursgebühr

Los geht's! Kursstart am 03. September 2025

Wann? Mittwoch von 18:00 - 19:30 Uhr

Wo? Sporthalle Willy-Brandt-Gesamtschule
Brömerstraße 12, 46240 Bottrop