

Selbstverteidigungs-Lehrgang mit **Stephan Spott**

2. Dan Wado Ryu, SV – Trainer Stufe III DKV, B – Trainer SV

05.04.2025

Sich selbst verteidigen?
Du suchst andere Sichtweisen?
Dann könnte der Tag interessant werden

Wann: Am Samstag, dem 05. April 2025

10.00 bis 12.00 Uhr Trainingseinheit 1
12.00 bis 12.30 Uhr Pause
12.30 bis 13.45 Uhr Trainingseinheit 2
13.45 bis 14.00 Uhr Pause
14.00 bis 15.00 Uhr Trainingseinheit 3

Wo: Sporthalle 147. Grundschule
in 01129 Dresden, Döbelner Str. 6
(Die Sporthalle steht hinter der großen Dreifelder-
halle, um diese geht ihr links herum!)



kampfKunstteam.de - Seminarreihe

Kosten: 15 Euro zu Beginn des Seminars in der Halle

Info: Gerd Hahnemann ☎ 0176 21436284
✉ ghahnemann@t-online.de 🌐 www.kampfKunstteam.de

**Trainings-
inhalte:** Das Training soll Einblicke in die Selbstverteidigung vermitteln.
An Hand von einfachen Übungen, kann der Umgang mit kritischen Situationen
trainiert werden.
Der Tag setzt dort an, wo Deeskalation / Konfliktvermeidung nicht zum Erfolg
geführt haben.
Wo sind mögliche Grenzen gegeben bzw. müssen beachtet werden?
Wie kann ich mit Alltagsgegenständen meine Chancen verbessern?

Hinweis:

- Der Lehrgang ist für Interessenten ab 16 Jahre ausgelegt.
- Der Lehrgang ist für ALLE Interessenten, ob Erfahrungen oder nicht!
- Bequeme Alltagskleidung und Hallensportschuhe!
- **Wenn möglich, Handpratzen selbst mitbringen!**
- **Keine Verpflegung!**

Für seine Aufzeichnungen
sorge bitte jeder selbst!

Keine Haftung, gleich, welcher Art!

Mit der Teilnahme am Seminar erklärt je-
de(r) Teilnehmer(in) seine Zustimmung,
Fotos / Filme, auf denen er / sie abgebil-
det ist, für die Veröffentlichung zu nutzen.
Selbstverständlich kann in jedem Fall
durch eigenständiges Handeln (z.B. Ver-
lassen des Motivkreises) eine Ablichtung
verhindert werden!