

»Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf!«



**Sportgemeinschaft Moosburg Abteilung Karate**

## 12 Wochen Kurs

# SELBSTVERTEIDIGUNG

Gewaltprävention, Konfliktvermeidung,  
Selbstbewusstsein, Gefahrenbewusstsein

für  
**Jugendliche und Erwachsene,  
Einsteiger und Fortgeschrittene**

**Mit Trainern aus den SGM-Abteilungen Karate,  
Hapkido und Judo.**

**Zeit: Freitag 18:45-20:00**

**Treffpunkt: SGM-Halle**

**Termine: 12 Freitage ab 08.03.2024 bis  
einschließlich 21.06.2024  
(Ferien ausgenommen)  
Späterer Einstieg ist möglich**

**Für Fragen: [stefan@karate-moosburg.de](mailto:stefan@karate-moosburg.de)  
[thomas@karate-moosburg.de](mailto:thomas@karate-moosburg.de)**

Trainiert wird barfuß in Sportkleidung oder Gi.  
Anmeldung ist nicht erforderlich, offen für alle Mitglieder der  
SGM; Teilnahme für Nicht-Mitglieder ist möglich, bitte Stefan  
oder Thomas Bescheid geben wegen Versicherungsschutz.