



## Karate Dojo Überlingen

### Vorankündigung

**Ein mulmiges Gefühl auf dem Nachhauseweg? Festgehalten oder geschubst werden? Schon mal im Schwitzkasten festgehalten worden? Das muss nicht sein!!!**

In dieser Situation waren sicherlich schon einige von Euch/Ihnen. Täglich kann so etwas erschreckende Wirklichkeit werden. Um dieser Situation nicht völlig hilflos gegenüberzustehen bietet das Karate-Dojo-Überlingen einen Breitensport-Lehrgang mit dem Thema:

### **Realistische Selbstverteidigung**

an. Es werden typische Situationen durchgespielt wie sie leider täglich vorkommen können: Schubsen, Festhalten, Umklammern, Schwitzkasten, Schläge zum Kopf/Bauch, Tritte und vieles mehr.

Der Referent Dietmar Berger war einst Ausbilder der Antiterrorereinheit der DDR und ist seit vielen Jahren Spezialist in der Selbstverteidigung. In den 80er Jahren bewachte er hochrangige Staatsgäste und wir kennen ihn seit Jahren.

#### **Wann:**

**Samstag, 27.11.2010, von 9.30 – 10.45 Uhr und 13.30 - 14.45 Uhr**

#### **Wer:**

Jugendliche ab 14 Jahren/Frauen/Männer, alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen. **Teilnehmen kann JEDER, also auch Nichtmitglieder!**

#### **Wo:**

Karate Dojo Überlingen, im Haus der Vereine (ehem. Telekom-Gebäude), Langgasse 5, 88662 Überlingen

Wir üben in Trainings- bzw. Sportkleidung/Straßenkleidung.

Anmeldung ist sinnvoll und erbeten und Wolfgang.obert@rimmek-obert-haas.de oder Tel. 07552 1865 oder 07551 1596.

Noch mehr Informationen erhalten Sie/ihr auf unserer Homepage:

[www.karate-dojoueberlingen.de](http://www.karate-dojoueberlingen.de)