



Selbstverteidigung

Wenn wir ein gewisses Repertoire von Selbstverteidigungstechniken und -bewegungen beherrschen, sind wir in bedrohlichen Situationen nicht völlig hilflos. Denn falls wir keine Chance haben, schnell davon zu laufen – was die beste Lösung wäre, können wir uns notfalls mit Schlägen,

Tritten und Befreiungsgriffen zur Wehr setzen. Und das Beste: Regelmäßiges Praktizieren von Selbstverteidigungsbewegungen ist zudem ein vielseitiges Fitnesstraining! Geschult werden unsere koordinativen Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer sowie unsere geistige Beweglichkeit.

Kursleitung **Dmytro Cherepantsev**

5. Dan Karate, Selbstverteidigungslehrer, Trainer B Karate

Trainingszeiten Dienstag, 18:00 - 19:30

Kurstermine 13.01.2026, 20.01.2026, 27.01.2026, 03.02.2026, 10.02.2026, 24.02.2026, 03.03.2026, 10.03.2026, 17.03.2026, 24.03.2026.

Kursbeitrag 90 EUR Kursbeitrag für 10 Termine je 90 Minuten

Anmeldung Nur mittels Email an info@zanchin.de unter Angabe von: Name, Familienname, Geburtsdatum, Telefonnummer und Postadresse. Sie erhalten danach weitere Infos. Mit der rechtzeitigen Überweisung des Kursbeitrags akzeptieren Sie die Kursbedingungen.

Rücktritt Rücktritt von der Kursteilnahme ist bis spätestens 19.01.2026 per Email möglich. Es werden 80 € zurück erstattet.

Ausfall Trainingsausfall aufgrund Hallenschließung oder Verhinderung der Trainingsleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.

Versicherung Alle Kursmitglieder sind über die ARAG Sportversicherung versichert.

Mitbringen Hallenschuhe mit möglichst dünnen Sohlen, bequeme Freizeitkleidung oder - falls vorhanden: Karate-Anzug.

Halle Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg.

Nach erfolgter Anmeldung wird die genaue Wegbeschreibung per Email übermittelt.

Veranstalter **ZANCHIN Kampfkunst e.V.** www.zanchin.de info@zanchin.de 0911-2878 222