



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 19.02.2026 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