



Kursangebot Selbstverteidigung:

1. Adressat

- Sie sind leider bereits Adressat von körperlicher Gewalt geworden und suchen nun nach Unterstützung, um mit gestärktem Selbstbewusstsein wieder in die Gesellschaft reintegriert zu werden und/oder
- Sie sind Fach- oder Führungskraft im Aufgabenbereich der Öffentlichen Sicherheit und möchten stets bestens auf alle Lagen bzw. Situationen vorbereitet sein, um diesen souverän begegnen zu können und/oder
- Sie haben Interesse daran, (Dienst-) Sport als Teil Ihrer Gesundheitsvorsorge zu betreiben und suchen nach Möglichkeiten dies effektiv umzusetzen?

2. Karate

Dann laden wir Sie herzlichst zu unserem nächsten Anfängerkurs in der Selbstverteidigungssportart Shotokan Karate ein.

3. Shotokan Karate

Karate dō ist eine japanische Selbstverteidigungskunst, Sportart und Lebensphilosophie. Seinen Ursprung hat Karate auf der japanischen Insel Okinawa und bedeutet übersetzt „Weg der leeren Hand“. Innerhalb des Karate wurden verschiedene Stilrichtungen gegründet, wovon der auf Gründer Gichin Funakoshi (1868-1957) zurückgehende Stil Shotokan der verbreitetste ist.

4. Training

Trainiert werden Kihon (Grundschule), Kata (Form), Bunkai (Anwendung) und Kumite (Kampf).

5. Wo

*Landesamt für Ausbildung, Fortbildung und Personalangelegenheiten der Polizei NRW
Bildungszentrum Brühl
Rheinstraße 200
50321 Brühl*

6. Wann

Freitags, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Treffpunkt: Hauptwache um 19:15 Uhr



7. Nähere Informationen unter:

www.gkpr.org

Wir freuen uns auf **SIE!**

*Ihr Shotokan Karate Dojo der
Gesellschaft für Kriminologie, Polizei
und Recht e.V.*

