

# Selbstverteidigung mit Markus Schantl



Gefördert durch Karate Austria

## Datum:

Samstag, 29.3.2025

Samstag, 14.6.2025

**Ort:** VS Sigleß, 7032 Sigleß, Schulgasse 2

*Der Eingang zum Turnsaal ist hinter der Schule.*

## Programm

Zeit	Thema	Zielgruppe	Trainer
10:00-11:00	Sicherheitstraining für Kinder	Kinder (7-12 Jahre)	Markus Schantl
11.15 -14:45	Selbstverteidigung	Jugendliche (ab 13 J.) und Erwachsene	Markus Schantl

**Sicherheitstraining für Kinder:** Markus Schantl ist ein Experte zum Thema SV und Fallschule. Er wird den Kindern spielerisch neue Tipps und Tricks zeigen.

**Selbstverteidigung Jugendliche u. Erwachsene:** Markus Schantl zeigt den Teilnehmern, wie Karate in Anwendung zur Selbstverteidigung eingesetzt werden kann. Zwischendurch wird eine Pause eingeschoben, in der es gesunde Snacks geben wird.

Es gibt für die Einheiten kein Graduierungslimit. Beim Training soll der Austausch unter den Teilnehmern und die gemeinsame Ausübung des Karate-Sports im Vordergrund stehen.



## Kosten

Kinder Training	Karate Austria Mitglied	kostenlos
Kinder Training	ohne KA Mitgliedschaft	€5
Jugendliche u. Erwachsene	Karate Austria Mitglieder	€5
Jugendliche u. Erwachsene	ohne KA Mitgliedschaft	€10

Als Nachweis der Karate Austria Zugehörigkeit ist der **Karate Ausweis mit gültiger Jahresmarke vorzuzeigen**.

**Das Geld wird vor den Trainings bar einkassiert.** Bei der Registrierung ist die Teilnehmerliste zu unterschreiben.

## Anmeldung

**Samstag, 29.3.2025**

<https://forms.office.com/r/n7WYua6Uux>

**Samstag 14.6.2025**

<https://forms.office.com/r/0SbUzE7GL4>

Sollten sich Änderungen ergeben, werden die angemeldeten Personen per E-Mail informiert.

Mit freundlichen Grüßen

Eva Pauschenwein

Breitensportbeauftragte des Karate LV Burgenland

**Kontakt:**

[e.pauschenwein@gmail.com](mailto:e.pauschenwein@gmail.com)

0650 7 255 256

