# SV - Fortbildung „Von Frau zu Frau“ und SV - Lizenzverlängerung mit DKV SV-Ausbilderin Ulrike Maaß in Hennef

**Termin:**

## 02. - 03. Oktober 2021

**Thema:** „Von Frau zu Frau“ und für interessierte Frauen wie auch Trainerinnen im SV-Bereich/Karate

**Zeiten:**

| | | |
|---|---|---|
| 02.10.2021 | 11.00 - 12.30 Uhr | Einstieg ins Thema SV |
| | 13.30 - 15.00 Uhr | Grundlagen der SV |
| | 15.15 - 16.45 Uhr | Selbstbehauptung/Handlungsmuster |
| | 17.00 - 18.30 Uhr | SV-Fitness |
| | 19.15 Uhr | Feedback und Fragerunde |
| 03.10.2021 | 09.00 - 10.30 Uhr | Grundlagen der SV |
| | 10.45 - 12.00 Uhr | Mentaltraining |

**Mitzubringen:** Strapazierfähige Alltags- oder Trainingskleidung (kein Gi), persönliche Schutzausrüstung (Tief-, Brust- und Zahnschutz, Faust- oder MMA-Schützer), Schreibzeug

## Meldeschluss: 16.09.2021 !!

**Ort:** Sportschule Hennef, Sövener Str. 60, 53773 Hennef
Ringerhalle

**Teilnehmerzahl:**
max. 20 Teilnehmer/innen (Reihenfolge der Anmeldungen)

**Anmeldungen:**
schriftlich mit dem offiziellen Anmeldeformular an Heinke.Eltze@karate.de oder
Fax 02043-298813

**Teilnahmegebühr:** 192,00 € für DKV-Mitglieder 384,00 € ohne DKV-Mitgliedschaft

SV Lizenz
im Deutschen Karate Verband e.V.