

LEITUNG

Hans Karrer
Selbstverteidigungs- und Kampfkunsttrainings
seit 1976
Großmeister 8. Dan Modern Arnis
Shaolin Kung Fu Meister

ORT

Alle Seminare finden im TATORT - Zentrum
ULM statt.

Das TATORT - Zentrum ULM gibt es seit 1989.
Wir unterrichten asiatische Kampfkünste,
Selbstverteidigung und Gesundheitsübungen.

Unsere Disziplinen sind:

- Anti Terror Kampf
- Modern Arnis
für Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene
- Qi Gong
- Shaolin Kung Fu
für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene
- Shotokan Karate
- Tai Chi Chuan
- Wing Chun

KOSTEN

Jedes Seminar kostet 30 Euro.

Für Mitglieder des TATORT - Zentrums
oder Teilnehmerinnen an früheren Seminaren
kostet jedes Seminar 20 Euro.

ANMELDUNG

TATORT - Zentrum Ulm, Hans Karrer
Pfarrer-Weiß-Weg 16, 89077 Ulm
Tel.: 0731 / 6021709
E-Mail: h.karrer@tatort-zentrum.de
Internet: <https://www.tatort-zentrum.de>
Instagram: [tatort_zentrum_ulm](#)
Facebook: TATORT - Zentrum Ulm
Youtube: TATORT - Zentrum Ulm

Alle Seminare/alle Termine sind unabhängig
voneinander und können daher einzeln
gebucht werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Zeit für

**SELBST-
VERTEIDIGUNG**

*für Frauen und
Mädchen ab 14 Jahren*

SCHLAGENDE ARGUMENTE

Mit das Wichtigste in der Selbstverteidigung ist die Fähigkeit, schlagen zu können. Bei diesem Seminar werden wir dies an einem Boxsack und mit Pratzen und Polstern einüben.

Termin

Samstag 24. Januar 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr

FESTHALTEN, KLAMMERN UND WÜRGEN

Wie befreien wir uns aus einem Griff am Handgelenk oder aus einer Umklammerung? Kann man sich gegen einen Würgeangriff verteidigen?

Die Antworten erhältst du in diesem Seminar.

Termin

Samstag 7. Februar 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr

ALLTAGS- GEGENSTÄNDE EINSETZEN

Eine effektive Weise sich zu verteidigen ist der Gebrauch von Alltagsgegenständen. Lerne, wie du zum Beispiel einen Kugelschreiber oder Schirm zur Verteidigung einsetzen kannst.

Termin

Samstag 18. April 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr

MESSER

Messerbedrohungen und Messerangriffe sind nicht selten. Lerne nützliche Verhaltensweisen, damit du dich gegen derartige Angriffe wehren kannst.

Termin

Samstag 13. Juni 2026 von 14:30 - 16:00 Uhr



VERTEIDIGUNG AN DER WAND

Du stehst mit dem Rücken an der Wand! Diese Situation ist nicht ausweglos. Dieses Seminar zeigt dir die Lösung.

Termin

Samstag 03. Oktober 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr

VERTEIDIGUNG AM BODEN

Auch am Boden liegend kann man sich verteidigen. Lerne, wie du dich aus dieser Situation befreist.

Termin

Samstag 31. Oktober 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr

WIEDERHOLUNG UND VERTIEFUNG

Wir wiederholen die Techniken aus den vergangenen Seminaren 2026.

Termin

Samstag 28. November 2026
von 14:30 - 16:00 Uhr