

Karateverein Samurai e.V. Maximiliansau

SOK-Lehrgang
Realistische Selbstverteidigung (SV)
mit



Jürgen Kestner (5.Dan)
SV-Trainer im DKV,
SV-Ausbilder bei der Polizei

Samstag, den 20.11.2010 in Wörth, Ortsteil Maximiliansau

Ort: Gymnastikhalle bei der Rheinhalle in 76744 Wörth am Rhein,
Ortsteil Maximiliansau, Hermann-Quack-Str. 1

10.00 Uhr – 11.30 Uhr	Basistraining
11.30 Uhr – 13.00 Uhr	Abwehr von verschiedenen Faustangriffen
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr – 15.30 Uhr	Reaktions- und Koordinationstraining
15.30 Uhr – 17.00 Uhr	Abwehr von verschiedenen Fußangriffen

Teilnehmer: Mindestalter 15 Jahre

Lehrgangsgebühr: 15 EUR pro Person

Info: Gerd Schweickert, Tel.: 07271/41567, Email: Gerd.Schweickert@gmx.de

Homepage: www.karate-maximiliansau.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeder Art ab.

