



## **Selbstverteidigungslehrgang**

am 09.12.2017

mit

**Jürgen Kestner**

6. Dan Karate

SV-Ausbilder bei der Polizei



**Ort: Hugo-Kükelhaus-Schule  
Elisabeth-von-Thadden-Str. 16  
51377 Leverkusen-Alkenrath**

**Kosten: 25,- €**

**Es kann im Gi oder Straßenkleidung mit Hallenschuhen trainiert werden.  
Persönliche Schutzausrüstung, wenn vorhanden, wie Tiefschutz, Brustschutz u.s.w  
mitbringen.**

**Anmeldung bitte unter:**

**Kontakt: [1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de](mailto:1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de)**

### **Ablauf:**

10.00h-11.30h: Abwehr von Schlagangriffen  
11.45h-13.00h: Abwehr von Angriffen aus allen Richtungen  
13.00h-14.00h: Mittagspause  
14.00h-15.30h: Abwehr von Fassen, Würgen, Umklammerung  
15.45h-17.00h: SV-spezifisches Stresstraining  
17:00h: Ende