



Selbstverteidigungslehrgang

am 01.12.2018

mit

Jürgen Kestner

7. 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

Ablauf:

10.15h-11.30h: Abwehr von Schlagangriffen
11.45h-13.00h: Abwehr von Angriffen aus allen Richtungen
13.00h-14.00h: Mittagspause
14.00h-15.15h: Abwehr von Fassen, Würgen, Umklammerung
15.30h-16.45h: SV-spezifisches Stresstraining
16.45h-17:00h: Fragen und Smaltalk
17.00h: Ende