



## **Selbstverteidigungslehrgang**

**am 04.03.2023**

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

### **Ablauf:**

10.00h-11.15h: Abwehr von Schlagangriffen  
11.30h-12:45h: Abwehr von Angriffen aus allen Richtungen  
12:45h-13:45h: Mittagspause  
13:45h-15.00h: Abwehr von Fassen, Würgen, Umklammerung  
15.15h-16:15h: SV-spezifisches Stresstraining