



## **Selbstverteidigungslehrgang**

**am 05.11.2016**

mit

**Jürgen Kestner**

**6. Dan Karate**

**SV-Ausbilder bei der Polizei**



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

**Kosten: 20,- €**

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

**Bitte um kurze Info, wer dabei ist.**

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

### **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