



Turnverein 1861 St. Wendel e.V.
Abteilung Karate



Selbstverteidigungslehrgang
25.05.2013
in St.Wendel

mit
Jürgen Kestner



5.Dan Karate
SV-Experte des DKV
Ausbilder bei der Polizei

10.00 - 11.15 Uhr: Grundlagen der Selbstverteidigung

11.30 - 12:45 Uhr: Abwehr von Schlägen und Tritten

13.45 - 15.00 Uhr: Abwehr von Clinchgriffen

15.15 - 16.30 Uhr: Verteidigung gegen mehrere Angreifer
SV- spezifische Bewegungsdrills



Turnhalle der Erweiterten Realschule St. Wendel, Willi-Graf-Straße 3
Kontakt: Achim Leist Tel.: 0 68 53 / 18 37 oder achimleist@t-online.de

Lehrgangsgebühr: 15 Euro

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!