

Karate-Club Hannover e.V.

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
Landessportbund Niedersachsen e.V.



Selbstverteidigungs - Lehrgang mit Jürgen Kestner



Datum: Samstag, den 21.10.2017
Ausrichter: Karate Club Hannover e.V.
Ort: Maximilian Kolbe Schule
Nackenbergerstr. 4
30625 Hannover

Zeiten:

10.00 - 11.30 Uhr 1. Trainingseinheit / Die Bedeutung der Distanz in der SV
11.45 - 13.15 Uhr 2. Trainingseinheit / Abwehr von Schlag-und Trittangriffen
13.15 - 13.45 Uhr Mittagspause
13.45 - 15.15 Uhr 3. Trainingseinheit / Verteidigungsstrategien bei mehreren Angreifern
15.30 - 17.00 Uhr 4. Trainingseinheit / SV-spezifische Reaktions - und
Koodinationsübungen

Für die Teilnehmer am kompletten Lehrgang werden 8 UE (C-Lizenz Breitensport) im KVN anerkannt

Teilnahmekosten: 20 Euro

Teilnehmer: ab 14 Jahre , alle Graduierungen, stiloffen

Haftung: Der Ausrichter übernimmt für Personen-und Sachschäden keine Haftung

Verpflegung: Für das leibliche Wohl ist vorgesorgt.

Info: Klaus-Peter Richter. Telf.: 05177- 980 311 / 0151 - 165 156 25

Mail: 1.Vorsitzender@karateclubhannover.de

