

13. Anwenderlehrgang des TSV Gnarrenburg

08.11.2025

**Karate
Selbstverteidigung
Krav Maga
Aikido
Shiatsu
Kindertraining**

**mit Werner Buddrus
(7. Dan Karate)**

**Uhrzeit: 10.00-16.00 Uhr
Ort: Sporthalle Brilliter Weg,
27442 Gnarrenburg
Lehrgangsgebühr: 15 Euro
(Kinder bis 12 Jahren frei!)
Ausrichter: TSV Gnarrenburg
Infos unter: sascha_ryll@web.de**



	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10 - 11	Kleine Kampfspiele Jan	Krav Maga Rodney	Kindertraining Yvonne & Sascha
11 - 12	Aikido Günter	Karate Drill Marco	
12 – 12:30	Pause		
12:30 – 13:30	Aikido Günter	Shiatsu Andrea	
13:30 – 14:30	Kumite Gata Werner	Krav Maga Rodney	-
14: 30 – 15:15	Selbstverteidigung Olaf	Life Kinetik Werner	-
15:15 – 15:30	Spielerischer Abschluss Jan		

Unsere Trainer im Überblick:

Werner Buddrus (7. Dan Karate), Jan Meinke (4. Dan Karate), Rodney Unruh (Krav Maga Full Instructor Level 3, 1. Dan Ju-Jutsu), Günter Schwentzek (4. Dan Aikido), Marco Stelljes (3. Dan Karate), Andrea Döpke (1. Dan Karate), Olaf Seifert (2. Dan Karate), Yvonne Betke (2. Dan Karate), Sascha Ryll (3. Dan Karate)