5. Hunsrücker Selbstverteidigungsseminar

des Karate Dojo Mörsdorf

Mit **Jürgen Kestner** 7. Dan
Karate, Selbstverteidigungsausbilder im deutschen Karate Verband.

Der Lehrgang ist Stielrichtungsoffen und kann von jedermann/Frau auch ohne Vorkenntnisse ab 16 Jahren besucht werden.

am **Samstag, den 06. Juni 2020** in Kastellaun
(Große Sporthalle der Integrierten Gesamtschule).

Trainingszeiten:

10.00-11.15 Uhr	für alle Selbstverteidigung
11.30-12.45 Uhr	für alle Selbstverteidigung
13.30-14.45 Uhr	für alle Selbstverteidigung
15.00-16.00 Uhr	Stresstraining für Erfahrene

Trainingsinhalte sind u.a. realistische Angriffsszenarien und deren Abwehr von einem und mehreren Gegnern.

Lehrgangsgebühr: 25,00 Euro

Die Anfahrt über die A 61 –Anschlussstelle Pfalzfeld- nach Kastellaun ist ausgeschildert. Die Stadt liegt an der Hunsrückhöhenstraße B 327 (zwischen Koblenz und Hermeskeil).
Verpflegung und Getränke bitte selbst besorgen, Einkaufsmöglichkeiten sind in der Nähe.
Ansprechpartner: Michael Fuchs**,** Tel.06746/802207 Mobil. 0151/15731852