 **SV + Karate Workshop 12.Dezember 2015**

 **Selbstverteidigung ist Karate / Karate ist Selbstverteidigung**

 **Jürgen Kestner 6.Dan Hans Ruff 7. Dan**



Wann: Samstag 12. Dezember 2015

Uhrzeit: 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr –

Inhalt:

Abwehr von Clinch und Schlagangriffen

Abwehr von mehreren Angreifern

SV Reaktion und Stresstraining

Go no Sen // Sen no Sen

\*\* Wir weisen darauf hin, dass ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht. Die Teilnahme ist freiwillig.\*\*

 Der Ausrichter lehnt jede Haftung für Verletzungen ab.

Ort: Koshinkan Stützpunkt Baden-Württemberg

 Karate Dojo Gammertingen e.V.

 Sigmaringer Str. 24 in 72501 Gammertingen

 **Teilnehmergebühr: 25,-€**

**Anmeldung an Hans Ruff**

**hans.ruff@kabelbw.de** **// Tel. 0171-737 55 55**