

1. Budo Verein Herrsching e.V.

1. Herrschinger Selbstverteidigungs-Lehrgang mit Jürgen Kestner (6. Dan Karate, Selbstverteidigungs-Spezialist)

Deeskalation - Effektiver Selbstschutz - Spezifisches Situationstraining

09.06.2018 in der Nikolaus-Halle
Nikolausstraße 19 in 82211 Herrsching



Modul 1

10:00–11:15 Uhr

Grundlagen, Basistechniken

11:30–12:45 Uhr

Situationstraining Teil 1

Pause

Modul 2

13:30–14:45 Uhr

Erweiterte Handlungskonzepte

15:00–16:15 Uhr

Situationstraining Teil 2

Teilnehmer

Ab 14 Jahren / stil- und verbands offen

Gebühren

Jugendliche 14 bis 16 Jahre: 15 €

Erwachsene: 20 €

Sonstiges: Haftungsausschluss! Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen. Für kleine Verpflegung wird gesorgt. SV-Lizenzverlängerung möglich! Der Lehrgang wird mit 5 UE anerkannt!

Ausrichter 1. Budo Verein Herrsching e.V. Abteilung Karate
Info unter 0173/3772095 oder info@budo-herrsching.de