



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 10. Juni 2023** 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.

Im Anschluß Dan Prüfungen SOK

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.06741/5763066 Mobil. 0151/15731852