



Jubiläumslehrgang

40 Jahre Karate Dojo Mörsdorf

Selbstverteidigung

Mit **Jürgen Kestner** 6. Dan
Nahkampfausbilder und langjähriges Mitglied
einer polizeilichen Spezialeinheit.

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

am **Samstag, den 16. Juli 2016** in Kastellaun
(Große Sporthalle der Integrierten Gesamtschule).

Trainingszeiten:

10.00-11.15 Uhr für alle Selbstverteidigung
11.30-13.00 Uhr für alle Selbstverteidigung
14.00-15.15 Uhr für alle Selbstverteidigung

15.30-17.00 Uhr Stresstraining für Erfahrene

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

Lehrgangsgebühr: 20.00 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).

Ansprechpartner:

Michael Fuchs
Tel.06746/802207 Mobil. 015115731852