



Selbstverteidigungs- Lehrgang mit Tino Weinert am 18. Mai 2014 in Zörbig

Veranstalter: Sportverein Zörbig e.V. /Abteilung Karate Do

Ort: Turnhalle am Schloss,
am Schloss 12, 06780 Zörbig

Trainingszeiten: **Sonntag 18.05.2014**

10.00- 11.30 Allgemeine Grundlagen der Selbstverteidigung

11:30-13:00 Mittagspause (Für das leibliche Wohl ist gesorgt!)

13.00- 14.30 Befreiung von Grifftechniken

Trainingsinhalt: Abwehr von Angriffstechniken; Abwehr von Grifftechniken;
Rollenspiele als Szenario verbal und körperlich

Es kommen Techniken zur Anwendung aus: Karate; MNK; Brasilianische Jiu-Jitsu

Lehrgangsgebühr:	Kinder bis 13 Jahre	10,- €
	ab 14 Jahre	15,- €
	Studenten mit Nachweis	12,- €
	Senioren ab 60 Jahre	12,- €

Teilnahmebedingung: Die Teilnahme an den SV-Lehrgang ist für jedermann möglich, unabhängig von Vorkenntnissen, Erfahrungen, Schülergrad, Verbandsangehörigkeit oder anderen Voraussetzungen. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgegeben.

Ansprechpartner: Tino Weinert, Marienstraße 1, 06780 Zörbig
Tel.: 0163/4374345
E Mail: karate@sv-zoerbig.de

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!