



2. Bergsträßer Selbstverteidigungstag

Referenten und Themen:

Achim Hanke

(u.a. 8. Dan Ju-Jutsu, SV-Ausbilder, Lehrreferent des Ju-Jutsu Verband Baden):

Wurf- und Falltechniken für die Selbstverteidigung

Martin Wroblinski

(u.a. 5. Dan Taekwondo, Gewaltpräventionstrainer):

Poomsae Takedowns

Florian Gutschalk & Sandra Riebel

(beide 2. Dan Taekwondo, Lehrer für Selbstverteidigung & Nervendruckpunkte):

Tipps zur Trainingsgestaltung (Theorie) / Cover, Crash & Snatch Takedown (Praxis)

Informationen:

Datum: Sonntag, 11.11.2018

Registrierung: 09:30 - 09:45 Uhr

Abschied: 16:30 Uhr

Adresse: Dojang Bergstraße
Berliner Ring 163e, 64625 Bensheim

Kosten: 15,00 € pro Teilnehmer

Graduierung: ab 10. Kup

Mindestalter: 15 Jahre (am Lehrgangstag)

Anmeldung: Voranmeldung per Mail an florian@taekwondo-bergstrasse.de. Bitte Name, Alter, Verein, Kup-/Dangrad angeben. Im Anschluss erhaltet ihr eine Mail mit den Daten für die Überweisung. Nach Eingang der Lehrgangsgebühr seid ihr verbindlich angemeldet.

Anmeldefrist: 03.11.2018 (Geldeingang)

Verpflegung: Selbstverpflegung. Bitte an ausreichend Wasser o.ä. denken.

Fragen: florian@taekwondo-bergstrasse.de
sandra@taekwondo-bergstrasse.de

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Minderjährige Sportler benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.