



Frank Pelný

7. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 4. MG SaCO
&

Sebastian Edelmann

6. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 1. MG SaCO

NORDHAUSEN

Sporthalle Spendekirchhof
des Humboldt-Gymnasiums

Münzgasse 2

D-99734 NORDHAUSEN

stiloffenes Event

SELBSTVERTEIDIGUNG

11.00 - 11.15 Uhr	Begrüßung & Erwärmung	
11.15 - 12.15 Uhr	Tessen	Grundlagen & SaCO-Tessen-Drill
12.30 - 13.30 Uhr	Tessen	Verteidigungen mit Tessen
14.00 - 14.30 Uhr	Theorie	Vitale Körperpunkte / Atemi
14.45 - 16.00 Uhr	waffenlos	SaCO-Griffbefreiungen
ab 16.00 Uhr	SaCO-Graduierungs- und Lizenzprüfungen	

Tessen: Stab, 30 cm lang, 1 cm dick / Bitte selber mitbringen!

Lehrgangsgebühren: EUR 25,00 (SaCO-Mitglieder = 20,00 EUR)

Prüfungs- & Lizenzgebühren: gemäß den gültigen SaCO-Ordnungen

Parken: Achtung! Es ist nicht möglich, direkt an der Sporthalle zu parken. Beste Parkmöglichkeit: Parkplatz „Altstadt“ an der Wallrothstraße 6 / Kreuzung Geiersberg (1 € / Tag, 5 min. Fußweg / 350 m).

Ausrichter / Informationen: KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN e.V.
Postschließfach 100 510, D-99725 NORDHAUSEN
☎ +49 - (0)3631 - 60 47 36
E-Mail: info@saco-defense.de

Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art!
Die Teilnehmer sind einverstanden, dass sie während des Lehrgangs fotografiert werden und diese Fotos veröffentlicht werden können!