

Wehr dich.



Selbstverteidigungskurs

Samstag, 2. Juni 2012 im Seibukan-Dojo (SHS Kleinmünchen)
von 09⁰⁰ - 12⁰⁰ und 13³⁰ - 15⁰⁰ Uhr

Kursgebühr: € 35,- (für Vereinsmitglieder € 20,-)

Programm

- Rechtliches
- Schmerz-/Angriffspunkte
- Befreiungstechniken
- Hebeltechniken
- Schlag-/Tritttechniken

Keine Kampfsport
Kenntnisse
notwendig!
Training in
Alltagskleidung!



Anmeldung/Info:

Tel. 0664 .222 3232 / info@seibukan.at

www.seibukan.at

Trainer Mag. Dr. Reinhard Schwarz
1. Dan Shotokan, Militär-/Nahkampfstruktor