



Selbstverteidigung und Nahkampf am 28. September 2019 in Meitingen



Jürgen Kestner

(7.Dan Selbstverteidigungsspezialist
u. DKV SV-Ausbilder)



Rudi Russ

(5.Dan DKV SV Lehrer
u. Gewaltschutztrainer)

Ort: 86405 Meitingen Hauptstr. 35 Sporthalle Mittelschule
Ausrichter/Veranstalter TSV Herbertshofen Abteilung Karate
Info: Peter Helmerich **Mail:** helmerich.karate@web.de

Zeit:	10:00 Uhr – 11:15 Uhr	Russ	(GoJu Nahkampftechniken)
	11:15 Uhr – 12:30 Uhr	Kestner	(SV Spezial)
	Pause		
	13:00 Uhr – 14:15 Uhr	Russ	(GoJu Nahkampftechniken)
	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Kestner	(SV Spezial)
	15:30 Uhr – 16:00 Uhr	Kestner/Russ	(Stress-Training)

Gebühren:
Alle: 15,- Euro

Sonstiges: Haftungsausschluss!
Schutzausrüstung nach eigenem Ermessen.

5 UE Übungsleiterverlängerung
Für kleine Verpflegung wird gesorgt.