

Liebe Karatebegeisterte,

wer Spaß an Selbstverteidigung hat ist herzlich in das Kumakan-Dojo eingeladen.

Themen für das Training

- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Pratzentraining
- Ellbogentechniken
- Tritttechniken im Nahbereich

Trainer: Ludwig

Training: 22.06.2019

Zeit: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Ort: Zum alten Wasserwerk, 51491 Overath

Lehrgangsgebühr: Wird nicht erhoben – kostenfrei

Ausrichter: SOK im KDNW i. V. mit dem Kumakan-Dojo Overath

Ansprechpartner: Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483

Hinweis: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.

Dirk und Lu