



SHIROKUMA BERLIN e.V.
Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin



13. BERLINER SELBSTVERTEIDIGUNGSTAG

„BACK TO THE ROOTS“

Der Karate- und Selbstverteidigungsverein SHIROKUMA Berlin e.V. bietet einen Lehrgang zur Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Termin:

Samstag, 03.03.2018
9:30 bis 14:00 Uhr

Ort:

Eosander-Schinkel-Grundschule
Nithackstr. 8/12
10585 Berlin



Kosten:

Erwachsene 20 €
Schüler/Studenten 15 €

Kleidung/mitbringen:

Bequem, mit langer Hose, Hallenschuhe, Getränk

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

www.Shirokuma.de  Shirokuma e.V.



Uhrzeit	Einheit	Trainer
09:00 - 10:30	SV-Distanzen, Annahme/Übernahme	Heiner Hansen
10:45 - 12:15	Aufbau- und Folgetechniken	Daniel Willmann
12:30 - 14:00	Kata-SV	Kilian Strauss