



Frank Pelný

7. DAN Karate, 5. DAN Ryūkyū Kobudō, 4. MG SaCO
&

Sebastian Edelmann

5. DAN Karate, 5. DAN Ryūkyū Kobudō, 1. MG SaCO

stiloffenes Event

SELBSTVERTEIDIGUNG

🔥 Lehrgangsteilnahme erst ab 14 Jahre 🔥

11.00 - 11.15 Uhr	Begrüßung & Erwärmung	
11.15 - 12.15 Uhr	Kurzstock	Grundlagen & SaCO-Stock-Drill
12.30 - 13.30 Uhr	Kurzstock	Transporttechniken
14.00 - 14.30 Uhr	Theorie	Training der Flexibilität & Faszien
14.45 - 16.00 Uhr	Kurzstock	Verteidigungsfähigkeit
ab 16.00 Uhr	SaCO-Graduierungs- und Lizenzprüfungen	

Lehrgangsgebühren:

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

Prüfungsgebühren:

gemäß den gültigen SaCO-Ordnungen

Parken:

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

Ausrichter / Informationen:

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN e.V.
Postschließfach 10 05 10, 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!

SaCO® - SELF-DEFENSE and CLOSE COMBAT ORGANIZATION
☞ Systematisierte Selbstverteidigung für Jedermann * Militärischer Nahkampf * GJOGSUL ☜
Mitglied im Thüringer Karate Verband e.V., anerkannt vom Fallschirmjäger Traditionsverband Ost e.V.