



Breitensportveranstaltung

Kreatives KIHON 2019

Grundzüge des Kampfsports / realitätsnahe Selbstverteidigung

Lehrgang für alle Karateka und Kampfsportlerfahrene von 12 – 99 Jahren, die in einer entspannten Atmosphäre die genannten Themen kennenlernen bzw. vertiefen wollen.

Termin: Samstag 5. Oktober 2019 von 13:00 – 16:15

Ort: Neue Mittelschule NNÖMS Stift Zwettl (Turnsaal), 3910 Zwettl Stift 12

Inhalte:

13:00 - 14:30 h: **Kreatives KIHON** mit / ohne Partnerübungen mit Fritz

14:45 - 16:15 h: **Grundzüge des Kampfsports** sowie Anwendungen in realitätsnaher Selbstverteidigung mit Ernst

Instruktoren:

Fritz LEHNER



7. Dan Shotokan
Breitensport-Referent KA

Ernst HIRSCH



3. Dan Shotokan
Nahkampfausbildner EKO Cobra

Die Teilnahme kann im Karategi oder im Trainingsanzug jedoch nur barfuß erfolgen.

Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung des **Unkostenbeitrages von 15,- pro Person** auf das Konto AT53 20111 00036878901 lautend auf Karate Club bis spätestens 28.9.2019.

Nähere Auskünfte bei Fritz Lehner (Mobil 0676 / 8118 51124)



Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!

Organisation: Fritz Lehner, Karate Club – Budocenter Wien (ZVR-Zahl 815318384)
in Kooperation mit Karate Zwettl

