

# Selbstverteidigungs Lehrgang

Am : 21. 04. 2018

Wo : Dojo Sportschule – Lanzendörfer  
Fachsportschule für Asiatische Kampfkünste  
Büro: 04954/9556514 / Dojo: 04954/8904807  
E-Mail: [lakako@t-online.de](mailto:lakako@t-online.de) / [www.kampfkunst-moormerland.de](http://www.kampfkunst-moormerland.de)

Adresse : Hauptstraße 169 / 26802 Veenhusen

Zeit : 10:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr  
**Bitte spätestens um 09:30 Uhr bei mir Registrieren**

Für wen : **ALLE** Karatekas / Kick-Boxer / R.S.K. / SV Frauen  
(Die zur Dan Prüfungen gehen, Pflicht Lehrgang)

Kosten : 20,00€ Incl. Urkunde und Pass Eintrag

Anmeldeschluss : 20.04.2018

Lehrgangsinhalt : Mit und ohne Waffen

Hebeltechniken

Beintechniken

Schlagtechniken

Abwehrtechniken



Ausrichter : Sportschule – Lanzendörfer  
Fachsportschule für Asiatische Kampfkünste

Referent : Chief – Instructor Jörg Lanzendörfer  
R.S.K. Realistische Selbstverteidigungs Konzepte  
Instructor: Police – Tactics of Amerika

