



Kata Bunkai Lehrgang

Schwerpunkt SOK - Selbstverteidigung mit Thomas Prast

Referent: **Thomas Prast**

6. Dan Stil offenes Karate
3. Dan Shotokan
Diplom-Karatelehrer
Übungsleiter Prävention und Bewegung
A-Trainer
A-Prüfer Stil offenes Karate
B-Prüfer Shotokan



Datum: Samstag, **25.04.2020** von **14:00 bis 18:00 Uhr**

Inhalt: 14-17 Uhr Kata **Jiin** und Bunkai Anwendungen bezogen auf Selbstverteidigung
17-18 Uhr **Kyusho-Jitsu**, Einführung und Anwendungen; Referent **Holger Schroers**

Ort: Turnhalle Gymnasium Am Geroweier
Balderichstr. 8 (Halle auf der rechten Seite)
41061 **Mönchengladbach**

Ausrichter: Sho-Dai Karate - Post & Telekom SV Mönchengladbach e.V.

Kontakt: Rainer Wenzel (rainer@sho-dai.de, Tel 02161 540797)

Kosten: 10 Euro für Sho-Dai Mitglieder / 15 Euro für Externe

Verpflegung: Kaffee und Snacks werden während des Lehrgangs bereitgestellt.

Anmeldung: Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter rainer@sho-dai.de

Sonstiges: → Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 30 begrenzt.
→ Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.
→ Den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten.
→ Änderungen vorbehalten.



www.sho-dai.de



**FACHAKADEMIE FÜR KARATE
UND TAI JI**

www.karate-wuppertal.de



KYUSHO

effektive und effiziente Selbstverteidigung
www.kyusho.one