

SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR JEDERMANN



SELBSTVERTEIDIGUNG

AUSBILDUNG IN THEORIE & PRAXIS

AUSBILDER:

- JÖRG KOPKA (5. DAN - KARATE)
- DANIEL VON EY (5. DAN - JIU JITSU)

WER?

FÜR JEDERMANN

EGAL OB PROFI ODER ANFÄNGER

WANN?

SAMSTAG, DEN 25. JANUAR 2020
VON 10:00 UHR – 17:00 UHR

WO?

SPORTSTÄTTE MEHRZWECKHALLE
HELMHOLZSTRASSE
53840 TROISDORF

SAIKO
SPORTS 最高

KARATE u. SPORTBEKLEIDUNG

MINDESTVORAUSSETZUNG, ALTER 14 JAHRE

SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR JEDERMANN

Beginn

- 10:00 – 10:15 Uhr ■ **Gemeinsames Aufwärmtraining**
- 10:15 – 11:30 Uhr ■ **Kurs für Anfänger** ■ **Jörg Köpka**
- 10:15 – 11:30 Uhr ■ **Kurs für Fortgeschrittene** ■ **Daniel von Ey**
- 11:30 – 11:40 Uhr ■ **Pause / Wechsel**
- 11:40 – 12:55 Uhr ■ **Kurs für Anfänger** ■ **Daniel von Ey**
- 11:40 – 12:55 Uhr ■ **Kurs für Fortgeschrittene** ■ **Jörg Köpka**

Pause

- 14:00 – 14:15 Uhr ■ **Gemeinsames Aufwärmtraining**
- 14:15 – 15:45 Uhr ■ **Kurs für Anfänger** ■ **Jörg Köpka**
- 14:15 – 15:45 Uhr ■ **Kurs für Fortgeschrittene** ■ **Daniel von Ey**
- 15:45 – 15:55 Uhr ■ **Pause / Wechsel**
- 15:55 – 17:10 Uhr ■ **Kurs für Anfänger** ■ **Daniel von Ey**
- 15:55 – 17:10 Uhr ■ **Kurs für Fortgeschrittene** ■ **Jörg Köpka**

Kosten:

Jugendliche bis 17 Jahre: 15,00 €

Erwachsene: 20,00 €

Mindestvoraussetzung, Alter 14 Jahre

Für Verpflegung wird gesorgt



Die Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Mit der Teilnahme erklärt sich der/die Teilnehmer/in mit der Veröffentlichung seiner/ihrer Bilder- und Videorechte im Rahmen der Berichterstattung einverstanden.

Ansprechpartner: Colette Weiher ■ 0152 514 438 02

www.karate-schule-troisdorf.de ■ www.bsv-rheinbach.de

