



Heero Miketta
ShoShin Projekt, Founder Circle Missing Link Karate

Karate- und
Selbstverteidigungslehrgang

7 Schweriner Neujahrslehrgang



Detlef Kröschel
ShoShin Projekt, Experte für Selbstverteidigung,
langjähriger Personenschutzausbilder des BKA

11. - 12. Januar 2014
Sporthalle Friesenstraße

Karate- und Selbstverteidigungslehrgang

7. Schweriner Neujahrslehrgang

mit

11. - 12. Januar 2014



Heero Miketta
Shotokan,
Founder Missing Link Karate

und



Detlef Kröschel
Experte für Selbstverteidigung,
langjähriger Personen-
schutzausbilder des BKA

Ort

Sporthalle Berufsschule für Bautechnik
Friesenstraße 29, 19059 Schwerin

Trainingszeiten

Feld 1/2 (Karate mit Heero Miketta)

Feld 3 (Selbstverteidigung mit Detlef Kröschel)

Samstag, 11.01.2014

10.00 - 11.30 Uhr Karate Unterstufe
11.45 - 13.15 Uhr Karate Oberstufe

10.00 - 11.30 Uhr Grundlagen der Selbstverteidigung
11.45 - 13.15 Uhr Grundlagen der Selbstverteidigung

14.00 - 16.00 Uhr Kyu Prüfungen
16.15 - 18.00 Uhr Kinder Spezial mit Detlef und Heero

14.00 - 16.00 Uhr Von der Deeskalation zur Selbstverteidigung

Sonntag, 12.01.2014

10.00 - 11.30 Uhr Kinder Spezial mit Detlef und Heero
11.45 - 12.45 Uhr Vom Kihon zum Kumite
Ideen zum Kihon-Training und Drillformen

13.00 - 14.00 Uhr Kumite in realistischen Situationen
Einblicke in Gefährdungslagen ohne sportliche Regeln

Übernachtung

Eine Übernachtung im Dojo ist nach vorheriger Anmeldung möglich.
(5 € pro Person inkl. Frühstück - **Anmeldung zur Übernachtung bis 07. Januar 2013.**)

Lehrgangsgebühr

20 € für Karatekas / 5 € für alle Interessenten der Selbstverteidigung

Verpflegung

Am Wochenende steht ein Imbiss zu günstigen Preisen zur Verfügung.
Samstagabend gemeinsames Abendessen (Anmeldung Samstag zu LG Beginn)

Lehrgangsausschreibung

武道協
会道場浪人