



8. Gnarrenburger Anwender-Lehrgang

20. November 2021

Mit

Werner Buddrus	7. Dan Wado Ryu 4. Dan Kyusho Jitsu 1. Dan Kobudo
Jan Meinke	4. Dan Wado Ryu Diplomsportlehrer
H.-G. Krauskopf	1. Dan Wado Ryu 1. Dan Kobudo 1. Dan Kyusho Jitsu
Olaf Seifert	2. Dan Karate SOK 1. Kyu Kyusho Jitsu

Zeitplan:

10:00 – 11:00 Uhr	Cross Fit Training	Escrime
11:00 – 12:00 Uhr	Kobudo - Bo Kihon	SV an der Wand
12:00 – 12:30 Uhr	Pause	
12:30 – 13:30 Uhr	Kobudo – Bo Uke Kumibo	Faszientraining
13:30 – 14:30 Uhr	Gewaltschutztraining	Escrime
14:30 – 14:45 Uhr	Pause	
14:45 – 15:45 Uhr	Kobudo – Sai Kihon	Kobudo – Tunfa Kihon

Kobudo-Waffen sind nur in begrenzter Zahl vorhanden. Bitte eigene Waffen mitbringen.

Es gelten die zu dem Zeitpunkt aktuellen Covid-19 Bestimmungen!

Namen und Adressen aller Teilnehmer sind zu hinterlegen.

Kein Verkauf von Speisen und Getränken!

Bitte die aktuellen Informationen auf unserer Homepage www.tsv-gnarrenburg.de beachten!