

Karate Zentral Dojo

www.karate-konstanz.de

**Realistischer
Selbstverteidigungs-
und Bunkai-Lehrgang
mit Nicolas Hofele**

**am 24.09.2011
in Konstanz**



Nicolas Hofele:

Introductory Instructor (Kata-Bunkai & practical application) by Iain Abernethy

- 3. Dan Karate
- 1. Dan Jodo
- 1. Dan Sabakido
- 2. Lakan Balintawak Arnis



SV-Trainer im
Deutschen Karate
Verband

Lehrgangsinhalt:

Bunkai aus den Heian Katas mit Schlag-, Hebel-, Würgetechniken und Methoden des Bodenkampfes. Realistische Selbstverteidigung aus den Heian Katas für den Straßenkampf. Stress- und Reaktions-Training auf engstem Raum.

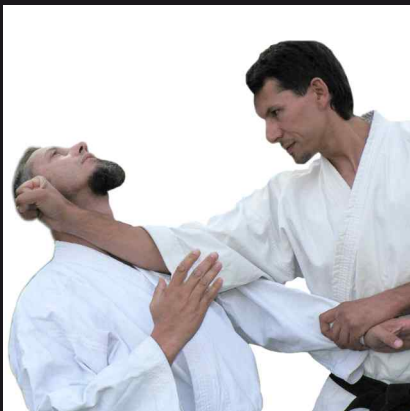
Teilnehmer: ab 16J, offen für alle Stilrichtungen und Kampfsportler

Gebühr: 20 € pro Person

Nicolas über sich:

„Seit 1988 betreibe ich Karate. Der Schwerpunkt „meines“ Karate liegt in der realistischen Anwendung der Techniken und Prinzipien aus den Kata zum Zweck der realistischen Selbstverteidigung. Auch konnte ich grundlegende Erfahrungen in verschiedenen anderen Kampfkünsten sammeln und dieses Wissen in mein Karate integrieren. In den Jahren 1997/98 war ich u. a. als Personenschützer tätig. Seit 2005 arbeite ich auch beruflich als Trainer.“

空
手
道



10:30 – 11:45 Uhr

12:00 – 13:15 Uhr

--- Pause ---

14:15 – 15:30 Uhr

15:45 – 17:00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr Stress- und Reaktions-Training

Trainiert wird im Karate-Gi oder in strapazierfähiger Trainingsbekleidung.

Karate
Zentral Dojo
Konstanz e.V.

Lehrgangsort:

Schänzlehalle
Wintersteig 23
78462 Konstanz

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen begrenzt. Eine Anmeldung wird empfohlen!

Für Bewirtung ist gesorgt!



Veranstalter:

Karate Zentral Dojo Konstanz e.V.
www.karate-konstanz.de

Der Veranstalter und der Referent übernehmen keine Haftung!

Kontakt:

Marcus Stolz
Telefon: 07531-23459
Marcus.Stolz@karate-konstanz.de