

Karate Zentral Dojo

www.karate-konstanz.de

SV-/Bunkai- Goshin- Lehrgang

am 16.10.2010
in Konstanz



mit Nicolas Hofele

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

Lehrgangsinhalt:

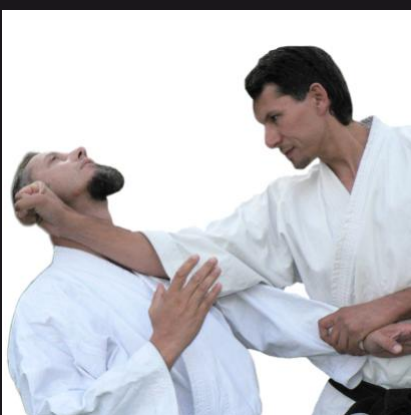
Realistische SV-/Bunkai-Anwendungen aus den Katas **Heian Shodan**, **Heian Nidan** und **Heian Sandan**. Grundlegende Konzepte im Straßenkampf, Gegner kontrollieren, Wurftechniken.

Teilnehmer: ab 16 Jahren
alle Gürtelgrade
Stilrichtungsoffen

Gebühr: 15 € pro Person

Nicolas Hofele betreibt seit 1988 Karate. Seit über zehn Jahren ist er in Stuttgart als Polizeibeamter beschäftigt. Dort konnte er u. a. auch Erfahrungen als Personenschützer sammeln. Seit 2005 lehrt er bei der Polizei in Stuttgart Abwehr- und Zugriffstechniken für Polizeibeamte. Sein Karate zeichnet sich stark durch realistische Anwendungen aus.

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

Für Bewirtung ist gesorgt!

Gastgeberverzeichnis:

www.konstanz.de/tourismus



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