



LEHRGANG

Selbstverteidigungslehrgang mit Großmeister Alfred Gehlen

Termin: Samstag, 03. Februar 2024

Ort: Mehrzweckhalle in 25599 Wewelsfleth, Am Sportplatz 6

Zeitplan:

10.00 Uhr	Hallenöffnung
10.15 Uhr	gemeinsames Aufwärmen
10.30 – 12.30 Uhr	1 Einheit
12.30 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 14.30 Uhr	2 Einheit
14.30 – 14.45 Uhr	Pause
14.45 – 15.45 Uhr	3 Einheit
15.45 – 16.45 Uhr	<i>Prüfungstechniken (TSV Sportler, Prüfung)</i>

Trainingsziel: Spaß und Training mit einem hochkarätigen Großmeister & Kampfkunstprofi

Teilnehmer: alle Graduierungen, alle Stile

Kosten: **10,00 € Kinder** (bis 14 Jahre) / **20,00 € Erwachsene** (TSV Wewelsfleth)
30,00 € Gäste

Trainer/Referent: Alfred Gehlen 10.Dan Gelong Dao, 9. Dan Taekwondo & Großmeister anderer Kampfkünste

Anmeldung: bis Mittwoch, 24. Januar 2024

mitzubringen: Gii (kompletter Kampfanzug), Pulli für die Pause, Eigene Verpflegung

An-/Abreise: Eltern bringen und holen ihre Kinder zum bzw. vom Lehrgang

Zuschauer: Zuschauer sind willkommen, kostenlos

Mit Freundlichen Grüßen

Torben Jonigk

Trainer / 1. Vorsitzender Budo-Jutsu