



LEHRGANG

Selbstverteidigungslehrgang mit Großmeister Alfred Gehlen

Termin: 22.11 bis 24.11.2024

Ort: Hotel Terrassen-Cafe, Querlandweg 2, 31848 Bad Münder am Deister

Zeitplan:

Freitag	16.00 – 18:00 Uhr	Verteidigung gegen (Schlag-)Angriffe in der Nahdistanz
Samstag	09:30 – 12:00 Uhr	Verteidigung gegen Stockangriffe
	14:00 – 17:00 Uhr	Verteidigung gegen Messerangriffe
Sonntag	09:30 – 12:00 Uhr	Bodenkampf

Trainingsziel: Spaß und Training mit einem hochkarätigen Großmeister & Kampfkunstprofi

Teilnehmer: alle Graduierungen, alle Stile

Kosten: **290,00 € Training** (Insgesamt)
100,00 € in bar **Vorkasse bei Torben**
Hotel mit Vollverpflegung und Nutzung Wellnessbereich 190,00 €

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

Anmeldung: bis zum Mittwoch, den 30.10.2024, verbindlich !

Mit Freundlichen Grüßen

Torben Jonigk

Trainer / 1. Vorsitzender Budo-Jutsu