



Lehrgang für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung am 5. April 2025 in Erlenbach/Ufr.



Jürgen Kestner
(8.Dan SV Ausbilder im DKV
und Nahkampfspezialist)



Rudi Russ
(6.Dan DKV SV Lehrer
u. Gewaltschutztrainer)



Andreas Springer
(5.Dan Experte für taktisches Nah-
kampfverhalten)

Zeit: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr Russ (Kinder)
10:00 Uhr – 12:00 Uhr Springer (SV Frauen)
10:00 Uhr – 12:00 Uhr Kestner (SV Spezial)
Pause
13:00 Uhr – 15:00 Uhr Russ (Kinder)
13:00 Uhr – 15:00 Uhr Springer (SV Frauen)
13:00 Uhr – 15:00 Uhr Kestner (SV Spezial)

Gebühren:
Erwachsene: 20,- Euro
Kinder ab 8 bis 13 Jahre: 10,- Euro

Sonstiges: Haftungsausschluss!
Selbstverpflegung. Es gelten
die jeweiligen und aktuellen
Hygienevorschriften u. Infektionsschutzgesetz
Corona- Regeln! - Bitte informieren Sie sich! -
Info zur Event. Absage des Lehrgangs unter:
<https://www.karate-bayern.de/termine.html>

Lockere Trainingskleidung/Schuhe
Persönliche Schutzausrüstung
nach eigenem Ermessen.

Der Lehrgang wird mit 5 UE angerechnet(BKB)

63906 Erlenbach/Ufr. Barbarossa Halle am Schulzentrum
Elsfelder Straße 53

Ausrichter Freizeitclub Kreis Mil. e.V. OG Erlenbach Abteilung Karate
Anmeldung erwünscht beim Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V. unter Tel. 06022/8783
oder e-mail info@freizeitclub-mil.de

Mit der Teilnahme am Lehrgang als Teilnehmer sowie Zuschauer wird
das Einverständnis einer späteren Veröffentlichung von Foto und Filmen erteilt.