

# Realistische Selbstverteidigung für Karateka

- 2ter Lehrgang mit -

**Peter Rutkowski**

(4. Dan Modern Arnis, 3. Dan Kung Fu, 2. Dan Karate)

**Was**

In drei abwechslungsreichen Einheiten werden einfache aber effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt

- \* waffenlose Selbstverteidigung
- \* Selbstverteidigung mit Alltagswaffen
- \* Selbstverteidigung mit und gegen Hieb-/Stockwaffen

**Wann**

am Samstag, 19. Juni 2010 von 14 bis 18 Uhr

**Wo**

Dortmund, Sporthalle Ecke Uhlandstr./Erwinstr.

**Kosten**

5 EUR

Die Vereine Karate Dojo Dortmund e.V. und Shotokan Karate Dojo Dortmund e.V. laden erneut zu einem erfrischenden Samstag Nachmittag mit Peter Rutkowski ein, der auf anschauliche Weise einfache aber effektive Techniken für die Selbstverteidigung in Alltagssituationen vermitteln wird.

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neben Karateka sind deshalb auch andere Kampfsportinteressierte herzlich willkommen. Das Mindestalter beträgt 12 Jahre.

Für das spätere eigene Training können Kurzstöcke aus Rattan gekauft werden.

In den Pausen bieten wir Getränke und Kuchen zum kleinen Preis an.

**Wir freuen uns Euch bei uns begrüßen zu können!**

Anfahrtbeschreibung/Infos: [karate-dortmund.de/lehrgang2010](http://karate-dortmund.de/lehrgang2010) Telefon: 0162-3832650