



45 Jahre Hisatake Dojo

Karate und Selbstverteidigung

am 30.09.2023 mit

Jürgen Kestner (7. Dan) und Rudi Russ (6. Dan)



Rudi Russ
6. Dan Karate

Inhalt des Lehrgangs:

- Bewegungsprinzipien in Karate und Selbstverteidigung
- Techniken und Anwendungen in der Selbstverteidigung

Ort/Trainingszeiten:

85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Sporthalle im Gymnasium
Bahnhofsplatz 4 (direkt neben dem S-Bahnhof)

10:00 Uhr – 11:15 Uhr / Russ (Nahkampftechnik)
11:30 Uhr – 12:45 Uhr / Kestner (SV Spezial)
14:00 Uhr – 15:15 Uhr / Russ (Nahkampftechniken)
15:30 Uhr – 16:15 Uhr / Kestner (SV Spezial)

Ausrichter/Veranstalter:

SpVgg Höhenkirchen e.V., Abteilung Karate

Informationen:

Steffen Paul, 01 60 / 94 97 67 42,
steffen.paul@fortexx.de,
www.hisatake-do.de



Jürgen Kestner
7. Dan Karate

Gebühr:

EUR 25,- (Erwachsene), EUR 10,- (Jugendliche und Kinder)

Teilnahme:

Stil- und verbandsoffen; 5 UE zur Lizenzverlängerung

Sonstiges:

Ausrichter und Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.