

SOK im KDNW Lehrgangreihe Selbstverteidigung

Nächster Termin	17.05.2025
Zeit	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Ort/Ausrichter	Shotokan Karate-Do Kall e. V. Udo Koch – 0176-57879707 Sporthalle der Grundschule Auelstraße 31, 53925 Kall
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483 Mail: L.Binder@KDNW.de / Ludwigbinder29@gmail.com
Hinweis	Der Ausrichter sowie der Veranstalter übernehmen keine Haftung!

Liebe Freundinnen und Freunde,

in unserer Lehrgangreihe SV gehen wir die Aspekte der SV theoretisch und praktisch an. Jede Trainingseinheit hat einen praktischen sowie einen theoretischen Teil. Die einzelnen Lehrgänge werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler sowie der SOK-Webseite www.sok-team.de und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden am Trainingstag erörtert und trainiert:

- Pratzentraining
- Intensives Kombinationstraining mit Anwendung für die Selbstverteidigung

Das Training kann von jedem SV-Interessierten besucht werden. Ich Freue mich auf Euch.

Euer SOK-Koordinator

Lu