



## **Selbstverteidigungslehrgang**

**Am 18.04.2026**

**mit**

**Jürgen Kestner**

**8. Dan Karate**

**SV-Ausbilder des DKV**



**Ort: Hugo-Kükelhaus-Schule  
Elisabeth-von-Thadden-Str. 16  
51377 Leverkusen-Alkenrath**

**Kosten: 25,- €**

**Es kann im Gi oder Straßenkleidung mit Hallenschuhen trainiert werden.  
Persönliche Schutzausrüstung, wenn vorhanden, wie Tiefschutz, Brustschutz u.s.w  
mitbringen.**

**Anmeldung bitte unter:**

**Kontakt: [1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de](mailto:1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de)**

### **Trainingszeiten:**

10.00h-16:00h: Abwehr gegen verschiedenste Angriffsarten  
Incl. Pausen Abwehr von Angriffen aus allen Richtungen  
SV-spezifisches Stresstraining

