



Mitglied im

Karate Dachverband NW

Deutscher Karate Verband

Landessportbund NW

Aikido Cooperation International

## 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

**Trainingszeiten:**

10.00h-16.00h: Abwehr gegen verschiedenste Angriffsarten  
Incl. Pausen      Abwehr von Angriffen aus allen Richtungen  
                      SV-spezifisches Stresstraining

