

# Kumite - Intensiv

## Samstag, 26.11.2022

Seminarleiter

### Jan Gebhardt, 6. Dan

Shotokan

Turnhalle der Ludwig-Witthöft-Oberschule  
Karl-Marx-Str.108, 15745 Wildau  
Zufahrt über Kastanienstraße

- 10.00 - 11.00 Uhr      Konditionierung von Blocktechniken  
zum Einsatz in  
Selbstverteidigungssituationen
- 11.30 - 13.00 Uhr      dynamische, realitätsnahe Anwendung  
im freien Arbeiten in Verbindung mit  
Kuzushi-Waza

Investition pro Einheit: 15,-

Beide Einheiten: 25,-

Kontakt: 0176 211 788 78  
keiko-jan@gmx.de

Veranstalter: Keiko Kampfkunst u. Sport e.V.

Anmeldung ist bis 23.11.2022 erwünscht.

KEIKO  
DOJO

道稽  
場古



[www.keikodojo.de](http://www.keikodojo.de)  
[www.keiko-karate.de](http://www.keiko-karate.de)

