

Lehrgang Technik
Atemitechniken & Tonfatechniken

mit

Frank Pelný Shihan



7. Dan Karate-Dō Shōtōkan-Ryū:
6. Dan Ryūkyū Kobudō Tesshinkan:
4. Meistergrad *SaCO*:

Trainer-A, DKV Prüfer-A
Renshi, Shibu-Chō of Europe
SaCO-Präsident

Vizeweltmeister – „Okinawa Traditional Kobudō World Tournament“
2015 - Kategorie Bō 2024 - Kategorie Sai

Veranstalter: SG Stahl Bankenburg 1948 e.V., Abt. Jiu-Jitsu

Termin: **Samstag, den 18.01.2025 von 10:00 - 15:00 Uhr**

Ort: 38889 Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße 11

Ablauf: 1. Teil - Training von Faust- und Fußtechniken

kurze Mittagspause

2. Teil: - Handling des Tonfa, Tonfa in der Selbstverteidigung

Ausrüstung: Tonfa, bitte selbst mitbringen

Gebühren: 25,- € in bar vor Ort zu entrichten

Anmeldung: bis **12.01.2025** an nwyschka@aol.com