



Multilehrgang 2019

zum 3. mal ausgerichtet vom TuS Friedrichsdorf 1900 e.V.

10 Referenten mit Top Themen aus ihrem Kampfkunst Bereich werden

am 5. Oktober 2019 in Friedrichsdorf

dafür sorgen das beim Lehrgang keine Langeweile aufkommen wird.



Anna Sophie Bongardz, KerstinTews

Leichtes Aufwärmen zur Vorbereitung aufs Dehnen

Kai Schürmann, Sokol Thaqi

Techniken u. Anwendungen
des Shaolin Kempo Hsinshih

Marcel u. Tommy Verschuur

Grundlagen des Faustkampfs / Boxen

12:30 Pause

GM Marc Richards

Techniken u. Anwendungen
des Dragon Fist Kempo System

GM Hermann Harms

Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit
Gegenständen des alltäglichen Lebens.

Reinhold Weidemann

Demonstration ihrer Kampfkunst als Dan-Reife-Prüfung.

Adolf Börsing

Demonstration ihrer Kampfkunst als Dan-Reife-Prüfung.



Einlass: 9.00 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr - Ende: 16:00 Uhr

Wo: Alte Ziegelei, Friedrichsdorfer Str. 231

Kosten: 15 € je Teilnehmer

Für einen kleinen Kostenbeitrag wird fürs leibliche Wohl gesorgt.



“Miteinander statt Gegeneinander“

Wichtig.

die Teilnahme am Lehrgang erfolgt auf eigenem Risiko! Weder der Ausrichter noch die Referenten haften für entstandene Schäden, insbesondere bei Unfällen!