



山河道場

SANGA-DOJO

Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai
im Sport-Club Pinneberg

Praxisorientierter Selbstverteidigungslehrgang
Im Sanga-Dojo am 08.06.2024

Leitung: Torben Jonigk

Lehrgangsort: Sanga-Dojo, An der Raa 13, 25421 Pinneberg

Zur Person Torben Jonigk:

7. Dan Budo-Jutsu
6. Dan Gelong Dao
4. Dan Taekwondo
BJJ Purple Belt
Master Instructor Budo-Justu
6. Level Instructor Gelong Dao



Lehrgangszeiten und Inhalte: Samstag, 08.06.2024

10.00 – 10.15 Uhr: Gemeinsames Aufwärmen
10.15 – 12.00 Uhr: SV-Techniken im Stand und Nahdistanz
12.30 – 14.00 Uhr: SV-Techniken in Bodenlage, Bodenkampf
14.30 – 16.00 Uhr: SV-Techniken gegen Stock und Messer

Ab 17:00 Uhr bis open end: gemeinsames Essen (nur nach vorheriger Anmeldung)

Weitere Informationen:

Der Lehrgang richtet sich an alle **Budointeressierten** und ist stilübergreifend sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Mindestalter zur Teilnahme ist **ab 14 Jahren**. Das Tragen von **stabiler Kleidung** (Budo Gi o. ä.) wird empfohlen. Es wird keine Schutzausrüstung benötigt. Gerne Übungskurzstöcke und/oder -messer mitbringen. Essen und Trinken bitte für den Eigenbedarf selbst mitbringen. Der Lehrgang ist auf **40 Teilnehmer begrenzt**, daher ist eine Anmeldung empfehlenswert.

Lehrgangsgebühr: 20,00 €, Mitglieder Budo-Justu oder Sanga-Dojo: 15,00 €

Anmerkung: Am Samstagabend ist ein gemeinsames Essen geplant. Zur besseren Organisation wird um Voranmeldung unter Angabe des Namens bis zum 01.06.2024 gebeten.

Ausrichter: Sanga-Dojo im SC Pinneberg e.V. (Mitglied im Deutschen Karate Verband, Karate Verband Schleswig-Holstein, Membership of Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai)

Veranstalter: Ane Solf, Dojoleiter (E-Mail: ane.solf@gmx.de)

Haftung: Der Ausrichter / Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Infos: www.karate-pinneberg.de