



Frank Pelný

7. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 4. MG SaCO
&

Sebastian Edelmann

6. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 1. MG SaCO



NORDHAUSEN

Sporthalle Spendekirchhof
des Humboldt-Gymnasiums

Münzgasse

D-99734 NORDHAUSEN

stiloffenes Event

SELBSTVERTEIDIGUNG

Lehrgangsteilnahme erst ab 14 Jahre

11.00 - 11.15 Uhr	Begrüßung & Erwärmung	
11.15 - 12.15 Uhr	Strick / Koppel	Grundlagen & SaCO-Strick-Drill
12.30 - 13.30 Uhr	waffenlos	Verhalten in Bedrohungssituationen
14.00 - 14.30 Uhr	Theorie	Schnelligkeitstraining
14.45 - 16.00 Uhr	waffenlos	SaCO-Verteidigungsfähigkeit
ab 16.00 Uhr	SaCO-Graduierungs- und Lizenzprüfungen	

- Ausrüstung:** etwa 50 cm langer dünner Strick
- Lehrgangsgebühren:** EUR 25,00 (SaCO-Mitglieder = 20,00 EUR)
- Prüfungsgebühren:** gemäß den gültigen SaCO-Ordnungen
- Parken:** Achtung! Es ist nicht möglich, direkt an der Sporthalle zu parken. Beste Parkmöglichkeit: Parkplatz an der Wallrothstraße / Kreuzung Geiersberg (2 € / Tag, 5 min. Fußweg / 350 m).

Ausrichter / Informationen: KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN e.V.
☎ +49 - (0)3631 - 60 47 36
E-Mail: info@saco-defense.de

Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art!
Die Teilnehmer sind einverstanden, dass sie während des Lehrgangs fotografiert werden und diese Fotos veröffentlicht werden können!

SaCO® - SELF-DEFENSE and CLOSE COMBAT ORGANIZATION
☞ Systematisierte Selbstverteidigung für Jedermann * Militärischer Nahkampf * GJOGSUL ☞
Mitglied im Thüringer Karate Verband e.V., anerkannt vom Fallschirmjäger Traditionsverband Ost e.V.