



2026

7.
März

NORDHAUSEN

Sporthalle Spendekirchhof
des Humboldt-Gymnasiums

Münzgasse

D-99734 NORDHAUSEN

Frank Pelny

8. DAN Karate, 6. DAN Ryûkyû Kobudô, 4. MG SaCO
&

Sebastian Edelmann

6. DAN Karate, 6. DAN Ryûkyû Kobudô, 1. MG SaCO

stiloffenes Event

SELBSTVERTEIDIGUNG

⚠ Lehrgangsteilnahme erst ab 14 Jahre ⚡

11.00 - 11.15 Uhr	Begrüßung & Erwärmung	
11.15 - 12.15 Uhr	Kurzstock	Grundlagen & SaCO-Stock-Drill
12.30 - 13.30 Uhr	Kurzstock	Transporttechniken
14.00 - 14.30 Uhr	Theorie	Training der Flexibilität & Faszien
14.45 - 16.00 Uhr	Kurzstock	Verteidigungsfähigkeit
ab 16.00 Uhr	SaCO-Graduierungs- und Lizenzprüfungen	

Ausrüstung: 60-91 cm langer Stock

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!