



**Frank Pelný**

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

**Sebastian Edelmann**

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



**stiloffenes Event**

# **SELBSTVERTEIDIGUNG**

**Lehrgangsteilnahme erst ab 14 Jahre**

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

<b>Ausrüstung:</b>	60-91 cm langer Stock
<b>Lehrgangsgebühren:</b>	EUR 25,00 (SaCO-Mitglieder = 20,00 EUR)
<b>Prüfungsgebühren:</b>	gemäß den gültigen SaCO-Ordnungen
<b>Parken:</b>	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).

<u>Ausrichter / Informationen:</u>	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.