



Sportverein Karate-Do St. Stefan ob Stainz

P.A.: Prof. Mag. Dr. Thomas K. Koller,
Zirknitz 4, A-8511 St. Stefan/Stainz

☎ 03463/81151

☎ 0664/9605632

✉ thomas.koller@karate-stmk.at

🌐 www.karate4you.at

Selbstverteidigungs-Seminar

mit

Jörg Mühring

3. DAN Shotokan-Karate, 1. DAN Judo

Trainer B-Lizenz und Selbstverteidigungs-Lehrer Stufe II
Landestrainer für Selbstverteidigung, Nahkampfspezialist



Trainingsort: Karate-Do St. Stefan ob Stainz
Turnsaal der Volksschule St. Stefan ob Stainz
Nr. 160a, 8511 St. Stefan/Stainz
(zwischen Autohaus Jeschelrig und Kirche St. Stefan)

Termin: Fr, 7. Dezember 2012 16.00 - 18.00 (Kinder und Jugendliche)
18.00 - 21.00
Sa, 8. Dezember 2012 9.00 - 12.00
13.30 - 15.00

Inhalte: Vermeidung gefährlicher Situationen, richtige Verteidigungshaltung,
Abwehr von (un-)bewaffneten Gegnern, Schlag-, Stoß- und Tritttechniken,
Bodenkampf, SV-spezifisches Reaktions- und Koordinationstraining

**Offen für alle Stilrichtungen und Graduierungen.
Auch Nicht-Kampfsportler sind herzlich eingeladen!**

Anmeldung: Überweisung des Kursbeitrags auf das Vereinskonto gilt als Anmeldung.
Anschrift: Mag. Dr. Koller Thomas, 8511 St. Stefan ob Stainz
BLZ: 38375
Kontonummer: 19.232
Verwendungszweck: "SV-Seminar" + Name

Kursbeitrag: **30 €** (20 € für Mitglieder des Karate-Vereins St. Stefan ob Stainz)
Bei Anmeldung nach dem 15. November ist ein **Aufpreis von 10 €** zu bezahlen.

Das Kindertraining am Freitag kann kostenlos besucht werden.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei wie auch immer geartete Haftung für
etwaige Verletzungen oder Schäden, die durch dieses Seminar entstehen.