



Quest Center Bramsche

Workshop „Selbstschutz“ am 17. Juli 2010

Das Tagesseminar „Selbstschutz“ besteht aus zwei Einzelworkshops, die auch einzeln zu besuchen sind.

- **Workshop I „SV“** – Besonders geeignet für Neueinsteiger oder die alten Hasen, die von Bekannten zur SV um Rat gebeten werden.
- **Workshop II „To-Shin Do - Erde“** – Für jeden etwas, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Termin

Samstag, den 17. Juli 2010 in Bramsche, ca. 5 Stunden

- Workshop I von 11.00 – 13.30 Uhr
- Workshop II von 14.00 – 16.30 Uhr

Themen

Beim Workshop „Selbstschutz“ beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- **Workshop I** – Einfache Selbstschutztechniken, Strategien, Taktiken, Empfehlungen zu SV mit Gegenständen, Verhaltenstips
- **Workshop II** – Grundlegende Techniken aus dem To-Shin Do, Erde-Stufe und Kihon Happo, sowie „Wintoshi-Jutsu“

Ausrüstung

Bequeme Sportkleidung und evtl. Schreibzeug, außerdem empfehle ich die Wasseraufnahme. ☺

Für beide Teile könnt Ihr gerne Wünsche per E-Mail einreichen.

Teilnehmer

Geeignet ist der Workshop für Anfänger oder Fortgeschrittene ab 14 Jahre.
Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt je Workshop € 29.

Die Teilnahme an beiden Workshops gibt es vergünstigt für € 50. (inkl. 19% MwSt).

Anmeldung/Kontakt

Interessenten bitte telefonisch unter 05461 995 9930 oder per E-mail anmelden.

Kursleitung

Dirk „Wintoshi“ Linnemeyer, 4. Dan To-Shin Do



„Stolz, eine SKH Tochtterschule zu sein, in der die Stephen K. Hayes Kampfkünste des To-Shin Do gelehrt werden.“