

SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

5. Brandenburger Tag für **Selbstverteidigung & Selbstbehauptung**

04.03.2023

10:00 bis 19:30 Uhr

Steinwegschule - Steinweg 11, 14532 Kleinmachnow

Regulär 20 €, Studenten + SHI-Mitglieder 15 €, Schüler bis 16 Jahre 10 €



<http://www.shirokuma-brandenburg.de>

 Shirokuma Brandenburg e.V



10:00 – **Dr. Sigi Wolf** (9. Dan Karate, 6. PG Wing Tsun) **Allgemeine SV-Techniken im Stand**

11:45 – **Marc Puhmann** (4. Dan Karate) **SV-Techniken aus der Distanz bis zum Clinch**

14:30 – **Jens Reichelt** (Cheftrainer Kampfkunstschule Chiron) **vom Clinch zum Boden**

16:45 – **Michael Weller** (5. Dan Karate, 5. PG Wing Tsun) **Chi-Sau am Boden**

18:30 – **Dr. Carsten Brunner** (6. Dan Karate) **vom Boden zurück in den Stand**

Mittagspause 13:30 – 14:30 (Selbstversorgung)

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung



S.B.J - Sportland.de

