

## Sicher durch die dunkle Jahreszeit!

...und wer will, kann gerne am Kurs „Umgang mit dem KUBOTAN!“ teilnehmen.

Der „KUBOTAN“ ist ein kleiner Stab aus Aluminium und dient im Wesentlichen als Schlag- und Druckverstärker und ist die ideale Selbstverteidigungshilfe, sowohl für **Frauen**, als auch für **Männer**!



Er bietet für die zivile Selbstverteidigung viele Vorteile, wie z.B. schnell erlernbare und effektive Techniken, unabhängig von Kraft und Körpergröße. In diesem Seminar lernen und trainieren Sie Techniken und üben, sich erfolgreich zur Wehr zu setzen.



Wo:

Kampfkunst und Sport  
94481 Grafenau  
Schwarzmaierstr. 61

Wann:

20. Januar 2018,  
16<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

Seminarinhalt:

- \* Körpersprache und Deeskalation
- \* rechtliche Grundlagen
- \* Situationstraining mit dem KUBOTAN
- \* Körper- und Gelenkmanipulation
- \* Verschiedene Griff- und Hebeltechniken
- \* Der Lehrgang ist auf 10 Personen limitiert!
- \* Das Mindestalter beträgt 18 Jahre!

Gebühr:

**45,- €** (KUBOTAN inklusive)

Anmeldung:

Ab sofort beim SANKAN-Team, per Email ([info@karate-gruber.de](mailto:info@karate-gruber.de)) oder telefonisch - 09928-903550.