



# 45 Jahre Hisatake Dojo

## Karate und Selbstverteidigung

### am 30.09.2023 mit

## Jürgen Kestner (7. Dan) und Rudi Russ (6. Dan)



**Rudi Russ**  
6. Dan Karate

### Inhalt des Lehrgangs:

- Bewegungsprinzipien in Karate und Selbstverteidigung
- Techniken und Anwendungen in der Selbstverteidigung

### Ort/Trainingszeiten:

85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn  
Sporthalle im Gymnasium  
Bahnhofsplatz 4 (direkt neben dem S-Bahnhof)

10:00 Uhr – 11:15 Uhr / Russ (Nahkampftechnik)  
11:30 Uhr – 12:45 Uhr / Kestner (SV Spezial)  
14:00 Uhr – 15:15 Uhr / Russ (Nahkampftechniken)  
15:30 Uhr – 16:15 Uhr / Kestner (SV Spezial)

### Ausrichter/Veranstalter:

SpVgg Höhenkirchen e.V., Abteilung Karate

### Informationen:

Steffen Paul, 01 60 / 94 97 67 42,  
steffen.paul@fortexx.de,  
www.hisatake-do.de



**Jürgen Kestner**  
7. Dan Karate

### Gebühr:

EUR 25,- (Erwachsene), EUR 10,- (Jugendliche und Kinder)

### Teilnahme:

Stil- und verbandsoffen; 5 UE zur Lizenzverlängerung

### Sonstiges:

Ausrichter und Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.