

Workshop

Deeskalation und Verteidigung

Workshop

Basics für Anfänger und
Kampfsportler von 14 bis 99 Jahren.

Trainer

Heiko Kuppi, 5. Dan, Shotokan-Karate und
Carsten Walther, 5. Dan, Shotokan-Karate.
Beide sind mehrfache Deutsche Meister.

Wo

Sportfactory Berlin
Warener Str. 5, 12683 Berlin

Wann

Samstag, 13. Januar. 2018 von 10.45–15.30 Uhr,
Einlass ab 10.00 Uhr

Anmeldung und Informationen

Telefon: (030) 563 85 85
Email: h.kuppiserv@googlemail.com

Inhalt

Umgang mit Belästigungen aller Art
und deren Abwehr,
Angriff aus der Bodenlage (Heiko)
Kyusho – schnell auf den „Punkt“ kommen
(Carsten)

Beitrag

Erwachsene 20 €, Schüler/Studenten 15 €
Imbiss im Preis inbegriffen.

Die Teilnehmer üben in legerer, praktischer
Sportbekleidung oder im Gi.



Carsten Walther



Heiko Kuppi



Exklusiv:

„Statt Angst, Mut und Selbstvertrauen - ein Mentaltraining“
mit Dr. Bert Siewert

Dokan in Berlin e. V. in Zusammenarbeit mit der Sportfactory