



Karate und Selbstverteidigung

**GKD-LEHRGANG MIT
ULI HECKHUIS UND
JÜRGEN KESTNER
09.11.2025, 13.00-17.30 UHR**



Praxis: Komplexe Kampfsituationen

Thematisch werden sich Uli und Jürgen in ihren Praxis-Einheiten mit der Thematik "Verteidigung gegen mehrere Angreifer" auseinandersetzen und den Teilnehmern Werkzeuge für ihr Arsenal an die Hand geben. Das Teilnehmerfeld wird vor Ort nach Graduierung in zwei Gruppen geteilt.



Theorie: Gemeinsames Mondo

In einem gemeinsamen Mondo zum Abschluss des Lehrgangs beleuchten die beiden Referenten das Themenfeld aus Karatespezifischer bzw. aus SV-spezifischer Perspektive.



Bilder: Höner

**KISAKI KARATE-DO MÜNSTER E.V. &
GOJU-RYU KARATE-BUND DEUTSCHLAND**

Sporthalle des Schulzentrums MS-Wolbeck
Von-Holte-Straße 56, 48167 Münster

Teilnahme ab 3. Kyu und 15 Jahre

Gebühr: bis 19 Jahre 5 €, ab 20 Jahre 10 €

Teilnehmerbegrenzung auf 60 Personen!

Verbindliche Voranmeldung notwendig mit Vorname, Nachname, Alter, Graduierung und Heimatverein an judith.niemann@kisakimuenster.onmicrosoft.com.

Ausrichter und Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass die von ihnen im Zusammenhang mit dem Lehrgang gemachten Fotos und Filmaufnahmen genutzt, verbreitet und veröffentlicht werden dürfen.