

## Kurs "Wehr dich mit Heian"



**Wehr dich mit Heian!**

Für Teilnehmer am Jugend- und  
Erwachsenentraining

05., 12., 19., 26. Januar  
02. Februar 2022  
18:30 – 20:00 Uhr

Turnhalle Grundschule  
Oberstein / Struth

mit Carsten Schmitt  
5. Dan WCA / 3. Dan DKV

Je nach Vorgaben zur Corona Pandemie werden wir ggf.  
die Termine schieben.

Gichin Funakoshi sagte, dass man sich mit den Heian Kata in den meisten Fällen verteidigen kann. Mit einfachen Prinzipien aus den fünf Kata werde ich das in diesem Kurs zeigen. Für jede Kata wird es eine Trainingseinheit während des Trainings am Mittwoch für Jugendliche und Erwachsene geben. Ich möchte euch zeigen, wie ihr euch mit den Kata, die ihr seit Jahren übt einfach gegen Angreifer wehren könnt. Dazu gibt es auch die wichtigsten Prinzipien der Selbstverteidigung. Wer bei allen fünf Einheiten dabei ist, erhält ein Zertifikat zum Abschluss des Lehrgangs. Der Kurs ist für unsere Dojo Mitglieder kostenfrei.

## Selbstverteidigungskurs für Dojo Mitglieder zum Jahresauftakt im Rahmen des Mittwochstrainings

Es gelten die aktuellen Corona Regeln in Rheinland-Pfalz (zur Zeit 2G+). Alle Teilnehmer müssen aktuelle Test- und Impfnachweise zum Training mitbringen.

Aufgrund der sich ändernden Corona Bestimmungen kann es sein, dass die Termine geschoben werden müssen. Infos dazu findet ihr hier, auf [www.nahe-te.de](http://www.nahe-te.de) oder in der WhatsApp Gruppe.

Bitte kurze Anmeldung über WhatsApp oder E-Mail [carstencas@aol.com](mailto:carstencas@aol.com) an Carsten.

**Trainingsstart: Mittwoch 05.01.2022 18:30 in der Grundschule Oberstein (Struth)**