



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

Selbstverteidigungslehrgang

Marc Puhlmann (3. Dan) SV-Lehrer DKV

Carsten Brunner (4. Dan) SV-Lehrer DKV

Samstag, den 31. März 2012



Trainingszeiten:

- 10.00–11.15 Uhr Kinder (große Halle)
- 11.15–12.30 Uhr Anfänger ohne Vorkenntnisse (große Halle)
- 12.30–13.45 Uhr Unterstufe bis 6. Kyu (große Halle)
- 13.45–15.00 Uhr Oberstufe ab 5. Kyu (große Halle)
- 15.15–16.30 Uhr Kinder (kleine Halle)
- 15.15–16.30 Uhr Anfänger (große Halle)
- 16.30–17.45 Uhr Unterstufe (kleine Halle)
- 16.30–17.45 Uhr Oberstufe (große Halle)
- 17.45–19.00 Uhr Prüfungsvorbereitung SOK (große Halle)

Ort:

OSZ Recht, Sophie-Charlotten-Straße 70–72,
14059 Berlin-Charlottenburg
(Anfahrt: AB-Abfahrt Kaiserdamm,
U2 Sophie-Charlotte-Platz)

Lehrgangsgebühr:

Erwachsene 15 €
Kinder/Schüler frei

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Ausrichter:

SHIROKUMA BERLIN e.V.

Kontakt:

Dr. Carsten Brunner, Savignyplatz 5, 10623 Berlin
Tel. 49 30 32 51 41 54, E-Mail: info@shirokuma.de
Internet: www.shirokuma.de

Sowohl **Marc Puhlmann** als auch **Dr. Carsten Brunner** blicken auf eine langjährige Kumiteerfahrung zurück. Beide sind lizenzierte Selbstverteidigungslehrer des DKV, Carsten Brunner ist darüber hinaus Gewaltschutztrainer des DKV für Kinder und Jugendliche.