



Taekwondo Kung-Fu Kick-Boxen Hapkido Selbstverteidigung Fitness Sauna

**SPORTCENTER  
MUN-HWA**



Lee, Bum-I 9. Dan Dipl. Sportlehrer  
Striehlstr. 27 30159 Hannover  
Fon: 0511-131 90 70 Fax: 0511-131 98 26  
www.munhwa.de www.dkk-home.de

Sparkasse Hannover  
Kto 0025 001 967  
BLZ 250 501 80

# AUSSCHREIBUNG

zur Anmeldung

## Selbstverteidigung - Intensivlehrgang

Das Zunehmen von Gewalttätigkeit und der Verlust von Moral in allen Schichten der Gesellschaft machen es notwendig zu lernen sich selbst zu verteidigen. Vor allem Frauen und Senioren sind oftmals die Schwächeren, deshalb bietet der Großmeister LEE, BUM-I 9.DAN einen speziellen Selbstverteidigungslehrgang an.

- Ort: Sportcenter MUN-HWA, Hannover  
Striehlstr. 27 , 30159 Hannover  
Tel.: 0511/1319070, Fax.: 0511/1319826
- Dauer: **8 Wochen , (1x wöchentlich eine Lektion)**  
Zeit: nach Vereinbarung
- Teilnehmer: ab Jugend (einzeln oder Gruppe bis max. 10 Personen)
- Methode:
1. Lektion : **Angriff - Fußtechnik**
  2. Lektion : **Angriff - Handtechnik**
  3. Lektion : **Abwehrtechnik**
  4. Lektion : **Grifftechnik**
  5. Lektion : **Klammertechnik**
  6. Lektion : **Bodentechnik**
  7. Lektion : **Stocktechnik**
  8. Lektion : **Messertechnik**