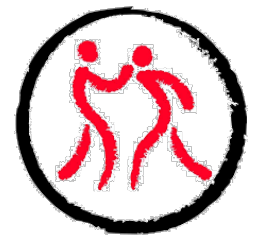




# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin



## 17. Berliner Selbstverteidigungstag

Planänderung:  
Neue Location!

**Zeit:** Samstag, 05.09.2020, 09:00 bis ca. 18:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle Brahestr. 6, 10589 Berlin

**Kosten:** Erwachsene: 20 €, Studenten/Berufsschüler: 15 €, Kinder ab 5 Jahre/Schüler: 5 €



**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Ausrichter:** SHIROKUMA Berlin e.V.  
(übernimmt keine Haftung)

**Prüflinge:** Bitte an DKV-Ausweis mit gültiger Jahressichtmarke denken!  
11 € Prüfungsgebühr bitte passend in bar.

ZEIT	PROGRAMM
9:00 - 10:45	Hansen - Training für TraineeInnen - Kata als Brücke zum SV-Training
11:00 - 12:00	Willmann - SV Grundlagen und Stresstraining
12:15 - 13:45	Hartstock - Hebeltechniken
14:00 - 15:45	Reichelt - SV am Boden Mädchen und Frauen
ab 16:00	Brunner, Hansen Kyu-Prüfungen SOK und Shotokan

ZEIT	PROGRAMM
12:00 - 14:00	Hartlieb, Brunner, Dirks - Danprüfung Shotokan 1. - 5. Dan

 Shirokuma Berlin e.V. [www.shirokuma.de](http://www.shirokuma.de)

SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++

- 12./13.09.2020: Kobudo-Lehrgang in Berlin mit Danprüfung SOK 1. bis 8. Dan (12.09.2020) Measara, Bachhuber und Hartstock
- 05.12.2020: Shotokan-Cup Berlin
- 20.03.2021: 18. Berliner SV-Tag
- 19.06.2021: 5. Brandenburger Tag für SV und SB
- 04.09.2021: 19. Berliner SV-Tag

