



Lehrgang/Prüfung

Jujutsu im SC Grün-Weiß

Samstag, 02.11.2024

Sporthalle Grundschule Overberg-Dom,
Löffelmannweg 1, 331 02 Paderborn

Programm:

10:00 – 11:00 Uhr: Begrüßung, Anatomie, Warm-Up (M. Dawson, ÜL-B Lizenz Reha Orthopädie)

11:00 – 12:00 Uhr: Modern Arnis Intensiv (A. Dawson, 6. DAN Modern Arnis)

12:00 – 12:30 Uhr: Pause (bitte Verpflegung mitbringen)

12:30 – 13:30 Uhr: Modern Arnis Intensiv (A. Dawson)

13:30 – 14:00 Uhr: Faszien Cool-Down (M. Dawson)

ab 14:00 Uhr: Prüfung (A. Dawson)



Offen für alle Level!

Lehrgangskosten:

Mit DAV- und/oder SC Grün-Weiß Mitgliedschaft: 25 Euro

Ohne DAV- und/oder SC Grün-Weiß Mitgliedschaft: 30 Euro

Prüfungskosten:

Weiß- und Gelbgurt: 10 Euro

Grün-, Blau-, Braungurt: 15 Euro

Anmeldungen per E-Mail:

a.dawson@gw-pb.de

Fragen?

Mobil: 0179 3280297 oder per Mail

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung, Teilnahme auf eigene Gefahr. Der Fertigung von Fotos für Öffentlichkeitsarbeit wird bei Teilnahme zugestimmt.