Deutscher Jiu-Jitsu-Ring Erich Rahn e. V.

Landesverband Süd
Vorsitzender Lothar Sieber

Schäfflerstraße 12 · 85258 Weichs
Tel. 08136/229567 · Fax 08136/229568
lhsieber@googlemail.com · www.djjr.de

Landeslehrgang in Weichs

Ausrichter: Jiu-Jitsu und Karate Schule L. Sieber München

Referenten: ***Lothar Sieber***, 10. Dan Jiujitsu-Karate, Soke of Zen-Do-Karate

Bodo Blumentritt, 5. Dan Jiujitsu-Karate, 3. Dan Zen-Do-Karate

Thomas Gerold, 6. Dan Jiu-Jitsu, 1. Kampfdan Tempelboxen

Themen:

- **Pistolenabwehr und ihre Grenzen**
- **Wurfprinzipien in der Selbstverteidigung**
- **Grundtechniken, Partnerübungen und Selbstverteidigung aus dem Zen-Do-Karate**
- **Jiu-Jitsu gegen Kontaktangriffe**

Termin: **Samstag, 25. September 2010**
Beginn: 11.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Ort: Sporthalle in der Grundschule
Fränkingerstraße 9
85258 Weichs

Anmeldung: Hannelore Sieber
Schäfflerstraße 12
85258 Weichs
Tel. 08136 / 229567
Fax. 08136 / 229568
Email: lhsieber@googlemail.com

Verbindliche schriftliche Anmeldung bis 17.09.2010

Teilnehmer: Alle interessierten Kampfsportler/-innen

Lehrgangskosten: 15,- €

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.
Das Tragen eines Tiefschutzes ist für männliche Teilnehmer Pflicht!

Sonstiges: **Bitte Trainingswaffen (Stock, Holzmesser, Pistole) mitbringen**.
Nach dem Lehrgang findet ab 19.00 Uhr ein gemeinsames Essen im Gasthof Langenegger in Aufhausen (2 km entfernt) statt.
Ab 17.00 Uhr Danprüfungen (Anmeldung bis 21. 08.2010)

Mit sportlichen Grüßen

Dominik Palme

Zeitplan Landeslehrgang DJJR am 25.09.2010 in Weichs

11.00 - 12.30 Uhr	**Lothar Sieber**
12.30 - 13.15 Uhr	**PAUSE - er gibt warme Leberkäsesemmeln**
13.15 - 14.45 Uhr	**Bodo Blumentritt**
14.45 - 15.00 Uhr	**PAUSE**
15.00 - 16.30 Uhr	**Thomas Gerold**
16.30 - 17.00 Uhr	**PAUSE**
Ab 17.00 Uhr	**DAN-Prüfungen (Alternativ: WORKSHOP)**
Ab 19.00 Uhr	**Abendessen im Gasthof Langenegger**

Speisekarte

Gasthof Langenegger
Hauptstraße 12
85258 Aufhausen
Tel. 08137 / 5264

(1)	**Pfannenkuchensuppe mit Schnittlauch**	**2,70 €**
(2)	**Wiener Schnitzel vom Schwein mit Pommes und gem. Salat**	**8.80 €**
(3)	**Bunte Salatauswahl mit Balsamico gebackenen Frühlingsrollen und Austernpilzen**	**7,30 €**
(4)	**Schweinebraten in dunkler Biersoße mit Kartoffelknödel und gemischtem Salat**	**6,80 €**

Anmeldeliste Landeslehrgang DJJR am 25.09.2010 in Weichs

Verein / Schule: _____

Anschrift/Tel: _____

Nr.	Name, Vorname	Graduierung	15€
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
		Gesamt:	

Die gesammelten Gebühren für Lehrgang und Essen werden am Lehrgangstag je Meldeliste bar bezahlt!

_____ Ort, Datum

_____ Unterschrift

Verpflegung - Landeslehrgang DJJR am 25.09.2010 in Weichs

Verein / Schule: _____

Anschrift/Tel: _____

Nr.	Name, Vorname	Gericht (Nr)	Leberkäs-semmel (1 €)	Preis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
			Gesamt:	

Die gesammelten Gebühren für Lehrgang und Essen werden am Lehrgangstag je Meldeliste bar bezahlt!

_____ Ort, Datum

_____ Unterschrift