

# Hapkido-Selbstverteidigung mit Großmeister Bang

9. und 10. November 2013

Der Selbstverteidigungsexperte Meister Bang, Kyung Won (8. Dan Hapkido, 7. Dan Taekwondo) aus Las Palmas zeigt einen Ausschnitt seiner Hapkido-Techniken. Das Seminar eignet sich für Kampfsportler aller Leistungsklassen und Stilrichtungen und legt den Schwerpunkt auf Hebel- und Wurftechniken.

## Ort und Zeit:

Sporthalle Realschule Goldberg, Goldbergstr. 27,71065 Sindelfingen. Sa. und So. von 10:00-16:00 Uhr.

## Teilnahmegebühren:

TA Abonnenten: ein Tag 20 Euro/ zwei Tage 30 Euro; Nicht-Abonnenten: ein Tag 35 Euro/ zwei Tage 60 Euro

## Anmeldung und Rückfragen:

TAEKWONDO AKTUELL, Böblinger Str. 32 A, 70178 Stuttgart

Tel.: 0711 - 6 07 16 96

Email: [Info@taekwondo-aktuell.de](mailto:Info@taekwondo-aktuell.de)

Bei der Anmeldung bitte Name, Vorname, Adresse, Tel., Emailadresse, Anzahl der Tage sowie Kampfsportart und Graduierung angeben.

9.11.2013 Samstag		
Uhrzeit	Taekwondo / Anfänger	Fortgeschrittene / Danträger
10:00 – 11:00	Begrüßung, Aufwärmung + Gemeinsames Training (BKW)	
11:00 – 12:30	Grundlagen (BKW)	Prüfungsprogramm (TS)
12:30 – 14:00	Vorführungen + Mittagspause	
14:00 – 16:00	Messer / Stock / Schmerzpunkte (GS)	Prüfungsprogramm (BKW)

Samstagabend findet in der Sportschule Park (Böblingerstr. 32a, Stuttgart) HKD Prüfungen statt von 17:00-18:30 Uhr. Anmeldung bei [trojan.sporea@t-online.de](mailto:trojan.sporea@t-online.de)

10.11.2013 Sonntag		
Uhrzeit	Taekwondo / Anfänger	Fortgeschrittene / Danträger
10:00 – 11:00	Aufwärmung + Gemeinsames Training (BKW)	
11:00 – 12:30	Umklammerungs- und Würgetechniken (SB)	Waffen (BKW)
12:30 – 14:00	Vorführungen + Mittagspause	
14:00 – 16:00	Grundlagen (BKW)	Sondertechniken (SM)

Referenten: Bang Kyung Won (BKW), Sven Mahl (SM), Georg Stolzenberg (GS) und Sina Böttger (SB)