



# Dokan

## Benefizlehrgang gegen Gewalt 8 Jahre Dokan Dojo & Friends

am 14.04.2018

### Trainer:

**Prof. Dr. Thomas Christaller**

5. Dan Aikido Aikikai

**Viko Schönmann**

Junior Instruktor AEK Germany

**Carsten Neumann**

3. Dan Karate (DKV)

**Daniel Leinweber**

3. Dan Karate (DKV)

### Anschrift:

Sporthalle der Hochschule des Bundes für  
öffentliche Verwaltung

Willy-Brandt-Straße 1  
50321 Brühl

### Kosten:

25 €

(sämtliche Gewinne werden gespendet)

### Kontakt:

[daniel@dokan-dojo-bruehl.de](mailto:daniel@dokan-dojo-bruehl.de)

+49 (0) 163 570 20 50

# Trainingsplan

10:30	bis	11:00	Begrüßung / Erwärmung	
11:00	bis	12:30	Filipino Martial Arts	Viko Schönmann
12:30	bis	13:00	Pause	
13:00	bis	14:30	Kickbox-Kombinationen	Daniel Leinweber
14:30	bis	14:45	Pause	
14:45	bis	16:15	Aikido	Prof. Dr. Thomas Christaller
16:15	bis	16:30	Pause	
16:30	bis	17:15	Cooldown / Myofascial Release	Carsten Neumann
17:15	bis	18:45	gemütliches Zusammensitzen / Lehrgangsausklang	

## Der Lehrgang:

Nun gibt es das Gesundheitstraining mit Selbstverteidigung basierend auf Karate in Brühl schon seit 8 Jahren. Wie in jedem Jahr feiern wir das Jubiläum des Dokan Dojo daher mit unseren Freunden in Form eines Lehrgangs.

Auch dieses Jahr konnten wir externe Trainer, abseits des Karate finden, die uns einen Einblick in Ihre Systeme geben.

Alle Gewinne des Lehrgangs werden an den Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V. gespendet.

## Teilnahme:

Die Teilnahme ist für alle Interessierten ab 12 Jahren und jeder Graduierung möglich. Falls vorhanden: Bitte Stock (ca. 70cm) mitbringen.

Für das leibliche Wohl wird wieder gesorgt.

Wir freuen uns mit euch unser Jubiläum zu feiern!