



## W☆A☆K☆O – Hamburg

Hamburger Kick Box Verband e.V.  
Landesverband für Kickboxen und Formen

# Allgemeiner Selbstverteidigungslehrgang I

☆ Erwachsene ☆

- Veranstalter:** Hamburger Kick Box Verband e. V. (WAKO-Hamburg)
- Ort:** Sportschule Wübke, Gaußstr.128, 22765 Hamburg
- Termin:** Samstag, 04. April 2020
- Beginn:** 13:30 Uhr  
**Ende:** 16:00 Uhr
- Lehrgangsinhalt:** Techniken und Übungen der allgemeinen Selbstverteidigung gem. WAKO Prüfungsprogramm 2012 für Erwachsene, gelb bis schwarz Gurt
- Leitung:** **Olaf Lorenzen, Referent Allgemeine Selbstverteidigung im H.K.B.V. e.V. / WAKO Hamburg** (4. Meistergrad WAKO Kickboxen, 2. Dan Ju Jitsu, 2. Dan M.G.R.S.F)  
**Holger Wilkens** (3.Meistergrad WAKO Kickboxen)
- Anmeldung:** nicht notwendig
- Kosten:** 20 EURO pro Person  
**Nicht vergessen /unbedingt mitbringen** WAKO Sportpass

---

### Präsidium des Hamburger Kickbox Verbandes e.V.:

Michael Wübke (Präsident), Dirk Schallhorn(1. Vizepräsident), Gunnar Strietzel (2. Vize Präsident), Frank Feuer (3. Vize Präsident)