

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

Großmeisterkollegium
Lothar Sieber
1. Vorsitzender

Schäfflerstrasse 12 85258 Weichs
Tel. 08136-229567
lothar.sieber@t-online.de



Kobudo – Kickbox – SV Lehrgang

- Ausrichter:** Jiu-Jitsu und Karate-Schule Sieber
Haagerstrasse 8
81671 München
Tel.: 089/403970
- Referenten:** Lothar Sieber 10. Dan Jiu-Jitsu 10. Dan Zen-Do-Karate
Harald Weitmann 9. Dan Okinawa-Karate, 6. Dan Kobudo
Heiko Hofmann 6. Dan Okinawa Karate, 5. MG Kickboxen
- Themen:** Kobudo – Kickboxen und
Selbstverteidigung mit Karatetechniken in der realistischen Anwendung
- Termin:** Samstag den 16.06.2018
11.00 Uhr bis 12.45 Uhr Kobudo
13.00 Uhr bis 15.00 Uhr SV
15.00 Uhr bis 15.45 Uhr Pause (Kaffee und Kuchen)
15.45 Uhr bis 17:15 Uhr Kickboxen
- Ort:** Grundschule Weichs
Fränkinger Str. 9
85258 Weichs
- Anmeldung:** Lehrgang und Essen verbindlich bis spätestens 01. Juni 2018 an obige Adresse
oder hannelore.sieber@t-online.de
- Teilnehmer:** alle interessierten Kampfsportler/innen ab 14 Jahren
- Lehrgangsgebühren:** Euro 20.--
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.
Für männliche Teilnehmer ist das Tragen eines Tiefschutzes erforderlich
- Sonstiges:** Tonfa, Escrimastöcke wenn vorhanden, Messer und Stock bitte mitbringen.
Ab 18.00 Uhr Gasthof Langenegger, Hauptstrasse 12,
85258 Aufhausen/Weichs, Lehrgangsgebühren und Essensgeld sind von den
Schulleitern zu kassieren und werden am Lehrgangstag bezahlt.

Mit sportlichen Grüßen
Lothar Sieber

Essensliste: Lehrgang am 16.Juni 2018 in Weichs

Schule / Verein

Vorname	Nachname	Pfannkuchen Suppe € 3,80	Spanferkel Braten € 10,40	Wiener Schnitzel € 10,90	Auberginen € 9,10	Salat € 9.10	Hähnchenbrust Filet und Garnelen € 14,30	Kaiserschmarrn € 7,90	Euro
Gesamt:									

Verbindliche Essensreservierung mit der Lehrgangsanmeldung bis spätestens 01. Juni 2018.

Speisekarte

Pfannkuchensuppe

3.80

Wienerschnitzel vom Schwein
mit Pommes frites und gemischten Salat

10.90

Spanferkelbraten in dunkler Biersoße
mit Kartoffelknödel und Salatteller

10.40

Auberginenscheiben im Parmesanmantel gebacken
auf Bandnudeln, Tomatensoße und Rucola

9.10

Bunte Saisonsalate mit Joghurtdressing und
gebratenen Hähnchenbruststreifen

9.10

Hähnchenbrustfilet mit Garnelen
an Currygemüse, süß-sauer Soße
und Basmatireis

14.30

Nachspeisen:

Kaiserschmarrn mit Apfelmus 7.90

andere Nachspeisen nach Karte