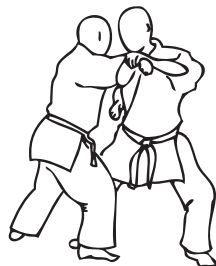


# IAIN ABERNETHY

**ZUM ZWEITEN MAL  
IN HAMBURG!**



**SAMSTAG 21. MAI 2022**

## KARATE

**10:00-12:30 Uhr** Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 1  
**12:30-13:00 Uhr** Mittagspause

**13:00-15:30 Uhr** Enpi / Wanshu: Bunkai & Drills 2

**SONNTAG 22. MAI 2022**

## SELBSTVERTEIDIGUNG

**10:00-11:30 Uhr** SV Basics (Deckung, Flüchten, Angreifen als Notwehr etc.)

**11:45-13:00 Uhr** Andere Personen (be)schützen

**13:00-13:30 Uhr** Mittagspause

**13:30-14:45 Uhr** SV aus ungünstigen Positionen

**Der Lehrgang ist offen für Teilnehmer:innen aller  
Graduierungen aus allen Kampfkünsten / -sportarten  
und Stilen ab 16 Jahren.**

Bitte gern eigene Pratzen mitbringen.  
Lehrgangs-Sprache ist Englisch.

### Anmeldung

1. Fragen und Anmeldungen bitte per Email an  
**iaain-in-hamburg@gmx.de**  
mit folgenden Angaben: Name, Kampfkunst & Graduierung,  
Teilnahme an welchen Tagen.

2. Die Anmeldung ist erst verbindlich mit der Überweisung des  
Gesamtbetrags spätestens 14 Tage vor dem Lehrgang unter  
Angabe des Namens des/der Teilnehmenden:

- Entweder per Banküberweisung:  
Knut Riedel  
IBAN: DE32 5001 0517 5439 1837 30  
ING (BIC: INGDDEFFXXX)
- Oder per PayPal: [iaain-in-hamburg@gmx.de](mailto:iaain-in-hamburg@gmx.de)  
(Eigentümer: Knut Riedel)

### Lehrgangsgebühren

- 60 Euro für beide Tage
- 35 Euro für Samstag
- 30 Euro für Sonntag

**Veranstalter:** Knut Riedel, Lokstedter Weg 59c, 20251 Hamburg  
Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeit durch den Veranstalter.  
(Stand: 17.2.2022)



## IAIN ABERNETHY

(7. Dan Karate WCA) gilt international als DER Experte für anwendungs-orientiertes Karate und selbstverteidigungs-nahe Kata-Interpretation (Bunkai). Er ist bekannt für seinen unterhaltsamen und praxisnahen Stil.

Das Training findet durchgängig in Form von Partner-Übungen statt. Die Kenntnis des Kata-Ablaufs ist hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

## CORONA-AUFLAGEN

Es gelten die zum Lehrgangs-Zeitpunkt maßgeblichen Corona-Regeln der Stadt Hamburg für „Sportbetrieb in geschlossenen Räumen“.

Die jeweils aktuelle Fassung ist hier nachzulesen:  
[www.hamburg.de/faq-sport/](http://www.hamburg.de/faq-sport/)

### Lehrgangsort

Budocentrum  
Sportvereinigung Polizei Hamburg von 1920 e. V.  
Carl-Cohn-Straße 41  
22297 Hamburg  
Begrenztes Parkplatz-Angebot!  
U-Bahn: Linie U1 bis Alsterdorf  
Bus: Linie 19 bis Carl-Cohn-Straße  
**Mittagessen und Getränke** werden im integrierten Thai-Restaurant „Budopoint“ angeboten.



**KARATE  
ACADEMY**

空手道

