



## UN CLUB, DEUX MÉTHODES



DEFENSE  
TRAINING

### Contacts :

cours du lundi : 06 03 63 57 75 (Christian Lehning) christian.lehning@sfr.fr

cours du jeudi : 03 89 68 24 03 (Bernard Kannengieser) oslo68@live.fr

Complexe sportif Espace 2000, rue du Printemps, 68870 Bartenheim

Tenue : pantalon, t-shirts, baskets / cours mixtes à partir de 14 ans



<https://m.facebook.com/artsmartiauxbartenheim/>





### **Le lundi 19h-21h / instructeur: Christian**

Nous vous apprendrons à traiter une agression, en mettant à votre disposition des techniques simples adaptées à tous et basées sur des principes.

Nous vous enseignerons également à gérer l'avant (éviter) et l'après (conséquences).



### **Le jeudi 19h -21h / instructeur: Bernard**

Le Karaté Défense training (KDT) est une méthode efficace et dynamique de défense issue de l'expérience de la pratique du karaté et convient aux pratiquants souhaitant apprendre à se défendre rapidement et sans contraintes techniques ni conventionnelles.

Travail de condition physique (cardio et renforcement)

Possibilité de passage de grade



**DEFENSE  
TRAINING**