

# 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](mailto: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<br>Suppe<br>€ 3,80 | Spanferkel<br>Braten<br>€ 10,10 | Wiener<br>Schnitzel<br>€ 10,40 | Auberginen<br>€ 9,10 | Salat<br>€ 9.10 | Hähnchenbrust<br>Filet und<br>Garnelen<br>€ 14,30 | Kaiserschmarrn<br>€ 7,90 | Euro |
|----------------|----------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------|---|--------------------------|------|
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
|                |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |
| <b>Gesamt:</b> |          |                                |                                 |                                |                      |                 |   |                          |      |

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