

## No Gi-Kneebar-Seminar beim BC Bad Arolsen



**Referent:** Roman Raingard

Brownbelt Lutra-Livre, Paderborn Wombats in-house Kneebar-Experte



Roman wird uns zeigen, wie man aus verschiedenen Positionen und Situationen einen Kneebar ansetzen kann. Außerdem wird er effektive Breaking-Mechaniken, Hüftpositionen und Einstiege aus Top- und Bottompositionen zeigen. Wenn dein Interesse geweckt ist, komm vorbei!

**Wann:** 13.01.24; 12 Uhr – 15 Uhr

**Wo:** Dojo des BC Bad Arolsen, Prof.-Bier-Straße 28, 34454 Bad Arolsen

**Kosten:** 20 €

**Anmeldungen:** per Mail an [robert.siebers@t-online.de](mailto:robert.siebers@t-online.de) bis zum 10.01.24!