

SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR FRAUEN

Sonntag, den 06.04.25 von 11:00 bis 18:00 Uhr!



Inhalte:

In dieser Veranstaltung vermitteln die Referenten professionell, fitnessorientiert in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere!
Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände, wie z.B. Kugelschreiber, zusammengerollter Zeitung und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout per E-Mail im Nachgang) rundet das Seminar ab.

Voraussetzungen:

Mindestens 16 Jahre, trainiert wird in bequemer Sportbekleidung mit Turnschuhen oder barfuß. Ausreichend Trinkwasser und Handtuch sind mitzubringen.

Kosten pro Person:

Mitglieder und deren Angehörige **nur**
Nicht-Mitglieder bzw. Externe

EUR 70,-
EUR 95,-

Bitte die Seminargebühren in bar, an dem Veranstaltungstag vor Ort entrichten!

Unsere Referenten:

Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF
5. DAN Kickboxen WKF
3. DAN German Police Martial Arts Association (GPMA)
Über 35 Jahre Kampfsporterfahrung
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern für Landes- und Betriebssportverbände
Bundestrainer in der World Kickboxing Federation (WKF)
DOSB-Ausbilderzertifikat
DOSB B-Lizenz Trainer Taekwondo
HSB Taekwondo B-Lizenz Trainer
VTF B-Lizenz Übungsleiter:
„Herz-Kreislauf-Training“
„Haltung und Bewegung“
„Wege zur Entspannung“



DTB-Rückentrainer, -Kursleiter Hochaltrigensport, -Kursleiter Bewegung u. Ernährung,
-Aqua Präventions Coach, -Instructor Walking u. Nordic Walking sowie -Functional Training Coach
Ehm. Kampfrichter u. Kadermitglied 2008-2012 sowie Landestrainer Formen 2009-2014 WAKO HH
Mehrfacher Medaillengewinner intern. Taekwondo-, Hapkido- u. Kickboxturniere

Frank Büchner

Einer von 3 Masters weltweit für Giron Arnis/Esgrima
nach Großmeister Antonio Somera (Stockton/USA)
2. DAN Taekwondo DTU
Verschiedene Graduierungen im Shotokan Karate, Ju-Jutsu, Wing Tsun,
Latosa Esgrima, Modern Arnis und Pekiti Tirsia Kali
Über 45 Jahre Kampfsporterfahrung
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern für Landes- und Kampfsportfachverbände
Trainer im Polizeisportverein Hamburg
Ehm. Referent für Nahkampf bei dt. Militär- und Polizeieinheiten
Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



Wann: Sonntag, den 06. April '25 von 11:00 bis 18:00 Uhr

Wo: LADY-FITNESS-CENTER, Schillerstr. 44, 22767 Hamburg,
Tel.: 040 / 389 45 98, www.lady-fitness-center.de

Anmeldung: bis Dienstag, den 01. April '25 am Studiotresen oder per Mail an Mario Riediger mail@lady-fitness-center.de, nur über das Anmeldeformular!



Anmeldung:

§ 1 Kosten pro Person

Mitglieder und deren Angehörige **nur**

EUR 70,-

Nicht-Mitglieder bzw. Externe

EUR 95,-

Bitte die Seminargebühren in bar, an dem Veranstaltungstag vor Ort entrichten!

2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

Mitglieder u. d. Angehörige

Nicht-Mitglieder/Externe

Vorname, Name:

Tel.:

E-Mail:

§ 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 06.04.25 von 11:00-18:00 Uhr, sind nur mit diesem Formular bis zum 01.04.25 möglich sowie gültig! Wer sich verbindlich angemeldet hat und dann absagt, egal aus welchen Gründen und zu welchem Zeitpunkt oder nicht zum Seminar erscheint, muss die Seminargebühren im Nachhinein per Überweisung an die Referenten entrichten! Ab 16 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, maximal sind 20 Personen möglich. Sollte das Seminar widererwartend ausfallen, erhalten Sie am 02.04.25 eine Emailmitteilung oder Anruf.

§ 4 Haftung

Die Referenten haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden, während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten des LADY-FITNESS-CENTER, die sich die TeilnehmerInnen anlässlich der Anwesenheit zuziehen. Für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe, Wertgegenstände etc. wird ebenfalls keine Haftung übernommen. Der Haftungsausschluss erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund. Die Haftung bei Personenschäden wegen Vorsatz und Fahrlässigkeit sowie bei Sach- und Vermögensschäden bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit bleiben unberührt.

Der Haftungsausschluss umfasst alle, d.h. auch solche Ansprüche, die sonst gegebenenfalls auf eine Krankenkasse oder einen Sozialversicherungsträger übergehen können.

Mit dieser Anmeldung versichere ich, einen Versicherungsschutz im Rahmen einer Privathaftpflicht zu genießen.

§ 5 Sonstiges

Ich versichere meine Sporttauglichkeit und somit die gesundheitlichen Voraussetzungen, am Seminar teilzunehmen. Bei Zweifeln oder dokumentierter Krankengeschichte bzw. vom behandelten Arzt diagnostizierter Einschränkung, muss ein aktuelles Sporttauglichkeitsattest vorgelegt werden. Minderjährige benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung des / der Erziehungsberechtigten, welche formlos auf einem Extrablatt oder auf der Rückseite der Anmeldung, schriftlich abgegeben werden kann.

Ich habe die vorstehenden Seminarbedingungen gelesen und erkenne diese uneingeschränkt an! Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** bei LADY-FITNESS-CENTER am Studiotresen, Schillerstr. 44, 22767 Hamburg, Tel.: 040 / 389 45 98 abgeben oder per Mail an Mario Riediger senden: mail@lady-fitness-center.de

Ort / Datum

Unterschrift