

SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

Samstag, den 25.01.20 von 13:00 bis 17:30 Uhr!



Inhalte:

Dieses Seminar vermittelt professionell, fitnessorientiert in Theorie und Praxis, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken (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 und zusammengerollter Zeitung und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout) 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 SC Poppenbüttel sowie deren Angehörige **nur**

EUR 45,-

Nicht-Mitglieder/Externe

EUR 60,-

Unsere Referenten:

Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsportenerfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in vier Bundesländern

für Landes- und Betriebssportverbände

WKF Bundestrainer für „Musikformen und traditionelle Formen“ sowie für

„allgemeine Selbstverteidigung“

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 sowie -Instructor Walking u. Nordic Walking

Ehm. Kampfrichter und Kadermitglied 2008-2012 sowie Landestrainer

Formen 2009-2014 des Hamburger Kickboxverbandes (WAKO)

Mehrfacher Medaillengewinner intern. Taekwondo-, Hapkido- u. Kickboxturniere



Frank Büchner

Einer von 10 Instruktoern/Guros weltweit für Giron Arnis/Escrima

nach Großmeister Antonio Somera (Stockton/USA)

2. DAN Taekwondo DTU

Verschiedene Graduierungen im Shotokan Karate, Ju-Jutsu, Wing Tsun,

Latosa Escrima, Modern Arnis und Pekiti Tirsia Kali

Über 40 Jahre Kampfsportenerfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in drei Bundesländern

für Landes- und Kampfsportfachverbände

Trainer im Polizeisportverein Hamburg

Ehm. Referent für Nahkampf bei dt. Militär- und Polizeieinheiten

Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



Wann: Samstag, den 25. Jan. '20 von 13:00 bis 17:30 Uhr

Wo: SC Poppenbüttel, Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg, Tel.: 040 / 6023722,
www.scpoppenbuettel.de, Bültenhalle

Anmeldung: bis Do., den 23. Jan. '20 in der SC Geschäftsstelle oder per Mail an:
geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de, nur über das Anmeldeformular!



Anmeldung:

§ 1 Kosten pro Person

Mitglieder SC Poppenbüttel sowie deren Angehörige **nur**
Nicht-Mitglieder/Externe

EUR 45,-
EUR 60,-

Eine Anmeldung ist nur in Verbindung mit Barzahlung in der Geschäftsstelle oder per Überweisung auf das Vereinskonto möglich!

2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

Mitglieder + Angehörige Nicht-Mitglieder/Externe

Vorname, Name: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

§ 3 Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen für das Seminar am 25.01.20 sind nur mit diesem Formular sowie umgehender Zahlung der Seminargebühren bis zum 23.01.20 möglich! Eine Rückerstattung der Seminargebühren ist grundsätzlich ausgeschlossen! Ab 16 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, max. sind 18 Personen möglich. Sollte das Seminar wider Erwarten ausfallen, erhalten Sie am 24.01.20 eine entsprechende Emailmitteilung.

§ 4 Haftung

Die Referenten, Herr Can Güven und Herr Frank Büchner, haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden, sowohl auch nicht für die Ihrer Erfüllungsgehilfen, während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten des SC Poppenbüttel, die sich die TeilnehmerInnen anlässlich der Anwesenheit zuziehen. Für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe, Wertgegenstände etc. wird 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** in der Geschäftsstelle des SC Poppenbüttel, Bültenkoppel 1, 22399 Hamburg, Tel.: 040 / 602 37 22, www.scpoppenbuettel.de abgeben oder per Mail senden: geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de

Ort / Datum

Unterschrift