

SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

Freitag, den 04. April 2025 von 16:00 - 21:00 Uhr!



Inhalte:

In diesem Seminar 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 und zusammengerollter Zeitung und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout per E-Mail) rundet das Seminar ab.

Voraussetzungen:

Mindestens 16 Jahre. Bitte bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Kosten pro Person:

Für SV Rot-Gelb-Mitglieder **nur** EUR 70,-
Für Nicht-Mitglieder EUR 90,-

Referenten:

Frank Büchner

Einer von 3 Masters 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 45 Jahre Kampfsporterfahrung

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



Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

3. DAN European Police Martial Arts Federation (EPMF)

Über 35 Jahre Kampfsporterfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in vier Bundesländern für Landes- und Betriebssportverbände

Bundestrainer für der World Kickboxing Federation (WKF)

HSB Taekwondo B-Lizenz Trainer

VTF B-Lizenz Übungsleiter:
„Herz-Kreislauf-Training“
„Haltung und Bewegung“
„Wege zur Entspannung“

Ehm. Kampfrichter, Kadermitglied sowie Landestrainer Formen WAKO HH



Wann: Freitag, den 04. April 2025 von 16:00 - 21:00 Uhr

Wo: Shell Deutschland GmbH, Gymnastikraum Haus 2,
Erdgeschoss, Suhrenkamp 71 – 77, 22335 Hamburg -
Teilnehmer, die nicht aus dem Pentahof kommen, melden
sich bitte beim Empfang!

Anmeldung: bis Dienstag, den 01. April 2025 bei Frau Stefanie Gawenda,
Sportverein Rot-Gelb Hamburg von 1926 e.V. c/o Shell
Deutschland GmbH, Tel.: 040 / 6979 5522, E-Mail:
geschaeftsstelle@svrg.de

Anmeldung:

§ 1 Kosten pro Person

Für SV Rot-Gelb-Mitglieder **nur** EUR 70,-
Für externe TeilnehmerInnen EUR 90,-

Bitte das Geld bar an dem Veranstaltungstag an den Referenten entrichten!

§ 2 Kontaktdaten

Bitte ankreuzen: Mitglied Nicht-Mitglied

Vorname, Name: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

§ 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 04.04.25 von 16:00-21:00 Uhr sind nur bis zum 01.04.25 und mit diesem Formular gültig! Wer sich verbindlich angemeldet hat und dann absagt, egal aus welchen Gründen und zu welchem Zeitpunkt oder nicht zum Seminar erscheint, verpflichtet sich die Seminargebühren im Nachhinein per Überweisung an die Referenten entrichten! Ab 14 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, maximal sind 16 Personen möglich. Sollte das Seminar widererwartend ausfallen, erhalten Sie am 02.04.25 eine gesonderte Benachrichtigung per E-Mail.

§ 4 Haftung

Weder die Referenten noch der Sportverein Rot-Gelb Hamburg bzw. die Shell Deutschland GmbH haften für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe oder von Wertgegenständen etc..

Der Haftungsausschluss sowohl der Referenten als auch des Sportvereins Rot-Gelb Hamburg bzw. der Shell Deutschland GmbH erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund. Davon unberührt bleibt die Haftung bei Personenschäden wegen Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

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

§ 5 Sonstiges

Ich versichere meine Sporttauglichkeit und somit die gesundheitlichen Voraussetzungen, um am Seminar teilzunehmen. Bei Zweifeln oder dokumentierter Krankengeschichte bzw. vom behandelten Arzt diagnostizierter Einschränkung, muss ein aktuelles Sporttauglichkeitsattest vorgelegt werden.

Ich habe die vorstehenden Seminarbedingungen gelesen und erkenne diese uneingeschränkt an! Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** an Frau Gawenda per Post senden oder per Emailscan unter: geschaefsstelle@svrg.de

Ort / Datum

Unterschrift