

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

Freitag, den 28. April 2023 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!

Der Seminarschwerpunkt liegt in dem Umgang mit dem leicht einsetzbaren und in Deutschland legalen Schlagkraftverstärker bzw. Schock- oder Vitalpunktstick, dem sog. „Kubotan“. Sie werden damit einfache Technikserien üben und diese mit anderen Verteidigungstechniken kombinieren. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout) 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 externe TeilnehmerInnen 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 Police Martial Arts

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 28. April 2023 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 Do., den 27. April 2023 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](mailto: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  Extern

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## § 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 28.04.23 von 16:00-20:30 Uhr sind nur bis zum 27.04.23 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 27.04.23 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](mailto:geschaefsstelle@svrg.de)

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift