

SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

Samstag, den 04. März 2017 von 13:00 - 17:00 Uhr!

Inhalte:

In diesem Seminar vermitteln wir 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 erlernen Sie wirksame Verteidigungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen. In diesem Zusammenhang kommen wir auf die Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung einfacher Technikserien auf Alltagsgegenstände, wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund, Handy und werden erste einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 40 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 Angestellte/Mitglieder-Day-Night-Lüneburg nur EUR 40,-
Für Angestellte/Mitglieder des LBSV, BSV, DB BAHN AG
sowie aller Lüneburger Unternehmen nur EUR 50,-
Für alle anderen TeilnehmerInnen EUR 60,-

Referenten:

Frank Büchner

Einer von 10 Instruktoren/Guros 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 Escrima, Modern Arnis und Pekiti Tirsia Kali

Über 40 Jahre Kampfsporterfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in drei Bundesländern

für Landes- und Kampfsportfachverbände

Trainer im Polizeisportverein Hamburg

Ehm. Militärausbilder für Nahkampf bei den Kampfschwimmern der dt. Marine

Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



Can Güven

4. DAN Taekwondo DTU & WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsporterfahrung

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

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



Wann:

Samstag, 04. März 2017 von 13:00 - 17:30 Uhr

Wo:

Day-Night-Sports Fitnessstudio, Kuhstraße 1a, 21335

Lüneburg, Tel.: 04131 / 26310 - 56, www.day-night-sports.de

Anmeldung:

bis Donnerstag, 02. März 2017 nur mit der Seite 2 bei Herrn Güven nur per E-Mail unter: yopchagi@gmx.de möglich!

**Eine
Empfehlung
von:**



Hannover

Anmeldung:

§ 1 Kosten pro Person

Für Angestellte/Mitglieder-Day-Night-Lüneburg **nur** EUR 40,-
Für Angestellte/Mitglieder des LBSV, BSV, DB BAHN AG
sowie aller Lüneburger Unternehmen **nur** EUR 50,-
Für alle anderen TeilnehmerInnen EUR 60,-

Seminargebühren werden am Veranstaltungstag vor Ort kassiert!

§ 2 Kontaktdaten

Clubmitglied/Firma: _____

Vorname, Name: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

§ 3 Anmeldung

Nur Anmeldungen mit diesem Formular sind verbindlich und 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 18 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, maximal sind 20 Personen möglich. Sollte das Seminar widererwartend ausfallen, erhalten Sie am 03.03. eine Emailmitteilung.

§ 4 Haftung

Weder die Referenten noch das Day-Night-Sports Fitnessstudio haften für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe oder von Wertgegenständen etc..

Der Haftungsausschluss sowohl der Referenten als auch des Day-Night-Sports Fitnessstudio erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund.

Davon unberührt bleiben 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, 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 anerkannt. Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** per Emailscan oder Handyfoto (JPG-Datei) an Herrn Güven unter yopchagi@gmx.de senden.

Ort / Datum

Unterschrift

**Eine
Empfehlung
von:**

