

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR FRAUEN

Sonntag, den 26.03.23 von 13:00 bis 18:30 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 (Schüler, Azubis u. Studenten, Nachweis ist vorzulegen)	<b>nur</b> EUR 50,-
Mitglieder und deren Angehörigen	<b>nur</b> EUR 70,-
Nicht-Mitglieder bzw. Externe	EUR 90,-

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

## Unsere Referenten:

### Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF  
3. DAN Kickboxen WAKO  
3. DAN Police Martial Arts GPMA  
Über 30 Jahre Kampfsporterfahrung  
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern  
für Landes- und Betriebssportverbände  
Bundestrainer der World Kickboxing Federation (WKF)  
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/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 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 26. März'23 von 13:00 bis 18:30 Uhr

**Wo:** LADY-FITNESS-CENTER, Schillerstr. 44, 22767 Hamburg,  
Tel.: 040 / 389 45 98, [www.lady-fitness-center.de](http://www.lady-fitness-center.de)

**Anmeldung:** bis Di., den 21. März'23 am Empfang oder per Mail  
[an mail@lady-fitness-center.de](mailto:mail@lady-fitness-center.de), nur über das Anmeldeformular!

# Anmeldung:



## § 1 Kosten pro Person

Mitglieder (Schüler, Azubis u. Studenten, Nachweis ist vorzulegen) **nur** EUR 50,-  
Mitglieder und deren Angehörige **nur** EUR 70,-  
Nicht-Mitglieder/Externe EUR 90,-

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

## 2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

Mitglieder                      Mitglieder d. Angehörige Nicht-Mitglieder/Externe  
(Schüler, Azubis, Studenten)

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

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

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

## § 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 26.03.23 von 13:00-18:30 Uhr, sind nur mit diesem Formular bis zum 21.03.23 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 22.03.23 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](mailto:mail@lady-fitness-center.de)

---

Ort / Datum

---

Unterschrift