

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR

**Sonntag, den 13.10.24 von 10:30 bis 18:00 Uhr!**

## **Inhalte:**

Die Referenten vermitteln 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, 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. Sportbekleidung, Trinkwasser u. Handtuch sind mitzubringen.

## **Kosten pro Person:**

Mitglieder TSB FL (Schüler, Azubis u. Studenten, nur mit Nachweis)	€ 50,-
Mitglieder u. Angehörige TSB FL u. SV FL	€ 70,-
Nicht-Mitglieder	€ 90,-

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

## **Unsere Referenten:**

### **Frank Büchner**

Einer von 3 Mastern weltweit für Giron Arnis/Escrima nach Großmeister Leo Giron (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 Kampfsportlerfahrung

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



### **Can Güven**

5. DAN Taekwondo WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

3. DAN German Police Martial Arts Association (GPMA)

Über 35 Jahre Kampfsportlerfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern

für Landes- und Betriebssportverbände

Bundestrainer für der World Kickboxing Federation (WKF)

DOSB-Ausbilderzertifikat

DOSB B-Lizenz Trainer Taekwondo

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

DTB-Rückentrainer, -Kursleiter Bewegung u. Ernährung, -Aqua Präventions Coach,

-Instructor Walking u. Nordic Walking sowie -Functional Training Coach

Ehm. Kampfrichter u. Kadermitglied sowie Landestrainer Formen WAKO HH

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



**Wann:** Sonntag, den 13. Okt. '24 von 10:30 bis 18:00 Uhr

**Wo:** Förde-Fitness, Eckenerstraße 24, 24939 Flensburg, großer Kursraum,  
Tel.: 0461 / 160 420, [www.tsb-flensburg.de](http://www.tsb-flensburg.de)

**Anmeldung:** bis Mo., den 07. Okt. '24 am Studiotresen oder per E-Mail an  
[info@foerde-fitness.de](mailto:info@foerde-fitness.de), nur über das Anmeldeformular (Seite 2)!

# Anmeldung:

## § 1 Kosten pro Person

Mitglieder TSB FL (Schüler, Azubis u. Studenten, nur mit Nachweis)	€ 50,-
Mitglieder u. Angehörige TSB FL u. SV FL	€ 70,-
Nicht-Mitglieder	€ 90,-

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

## 2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

Mitglieder TSB FL (Schüler, Azubis, Studenten)       Mitglieder u. Angehörige TSB FL u. SV FL       Nicht-Mitglieder

Mittagessen Gaststätte

Turner's (€ 10,- p.P.):

(falls gewünscht bitte ankreuzen, sonst frei lassen)

Hähnchen-Curry m. Reis u. Gemüse

Curry Reis m. Gemüse u. Soja

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

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

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

## § 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 13.10.24 von 10:30 - 18:00 Uhr, sind nur mit diesem Formular bis zum 07.10.24 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 18 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, maximal sind 22 Personen möglich. Sollte das Seminar widererwartend ausfallen, erhalten Sie am 08.10.24 eine E-Mail-Mitteilung oder Anruf.

## § 4 Haftung

Die Referenten haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden, während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten der Förde-Fitness Flensburg, 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** in der Förde-Fitness Flensburg am Studiotresen, Eckenerstraße 24, 24939 Flensburg abgeben oder per E-Mail senden an: [info@foerde-fitness.de](mailto:info@foerde-fitness.de)

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift