

SELBSTVERTEIDIGUNGS-SEMINAR FÜR EINSTEIGER BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Am Freitag, den 18. Dezember 2015 von 16:00 bis 20:00 Uhr!

Inhalte:

Dieses Seminar vermittelt professionell in Theorie und Praxis, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen), die jedem helfen, die eigenen Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen, um nicht in eine Opferrolle zu geraten. In diesem System zum erfolgreichen Umgang mit Aggression und Gewalt, werden neben bewährten Selbstverteidigungstechniken zur kompromisslosen Abwehr und zum Schutz für sich und andere, auch Selbstbehauptungs- und mentale Strategien um sich geistig vorzubereiten, geübt. Nur wer sich neben seinen physischen Fähigkeiten auch psychisch sicher sein kann, ist in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen und wird in einer Gefahrensituation bestehen.

Ferner erlernen sie wirksame Verteidigungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen. In diesem Zusammenhang komme ich 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. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab.

Voraussetzungen:

Mindestens 16 Jahre, trainiert wird in bequemer Sportbekleidung mit Turnschuhen oder barfuß. Ausreichend Trinkwasser und Handtuch sind mitzubringen.

Unser Referent:

Can Roman Güven

4. DAN Taekwondo DTU & WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsportenerfahrung

Referent für Selbstverteidigung 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“

2009 - 2014 Landestrainer Formen, Kampfrichter und Kadermitglied des Hamburger Kickboxverbandes (WAKO)

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



Wann:

Freitag, den 18. Dezember 2015 von 16:00 bis 20:00 Uhr

Wo:

DAK-Gesundheit, großer Sportraum, Nagelsweg 27-31,
20097 Hamburg

Anmeldung:

bis Mittwoch, den 16. Dezember 2015 bei Herrn Michael
Schell, Tel.: Tel.: 040 / 2396 - 2946, Fax: Tel.: 040 / 2396 - 1509,
E-Mail: michael.schell@dak.de

Anmeldung/Seminarvertrag:

§ 1 Kosten pro Person

Für DAK-Angestellte nur EUR 35,-
Für externe TeilnehmerInnen EUR 45,-

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

§ 2 Kontaktdaten

Firma: _____

Vorname, Name: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

§ 3 Anmeldung

Nur Anmeldungen mit diesem Formular sind verbindlich und gültig! **Nach dem 16.12.15 werden keine Anmeldungen mehr entgegen genommen.** Wer sich verbindlich angemeldet hat und am Veranstaltungstag nicht erscheint, egal aus welchen Gründen, muss die Seminargebühr im Nachhinein per Überweisung an den Referenten entrichten! **Rechtzeitig Anmeldung empfohlen, da für dieses Kleingruppenseminar maximal nur 14 Personen möglich sind!**

§ 4 Haftung

Weder der Referent noch die DAK-Gesundheit haften für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe oder von Wertgegenständen etc..

Der Haftungsausschluss sowohl des Referenten als auch der DAK-Gesundheit 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. Eine Verwendung von Bild- und Videomaterial der TeilnehmerInnen für die Veröffentlichung im Internet bzw. der Presse, wird dem Veranstalter und deren Erfüllungsgehilfen ausschließlich für Ihre Werbezwecke gestattet.

Ich habe die vorstehenden Seminarbedingungen gelesen und anerkannt. Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** per Emailscan oder per Hauspost an Herrn Michael Schell senden.

Ort / Datum

Unterschrift