

SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

Samstag, den 27.09.25 von 11:00 bis 18:00 Uhr!

Inhalte:

In diesem Tagesseminar 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!

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 per E-Mail) 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:

TSV Stelingen, TKB, SCL, LBSV Nds. u. WKF Mitglieder/Angestellte **nur EUR 50,-**
(Mittagessen inkl. Salat u. Getränk sind für TSV Stelingen-Mitglieder/Angestellte im Seminarpreis enthalten. Alle anderen Gäste können es für EUR 20,- p.P. dazu buchen. Infos sind auf Anfrage per E-Mail erhältlich)
Für Nicht-Mitglieder **EUR 70,-**

Unsere Referenten aus Hamburg:

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 Kampfsportenerfahrung
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern für Landes- und Kampfsportfachverbände
Trainer im Polzeisportverein Hamburg
Ehm. Referent für Nahkampf bei dt. Militär- und Polizeieinheiten
Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF
5. DAN Kickboxen WKF
3. DAN German Police Martial Arts Association (GPMA)
Über 35 Jahre Kampfsportenerfahrung
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern für Landes- und Betriebssportverbände
Bundestrainer in 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“

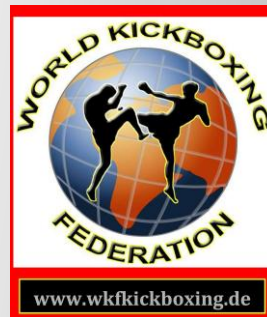
DTB-Rückentrainer, -Kursleiter Hochaltrigensport, -Kursleiter Bewegung u. Ernährung, -Aqua Präventions Coach, -Instructor Walking u. Nordic Walking sowie -Functional Training Coach
Ehm. Kampfrichter u. Kadermitglied 2008-2012 sowie Landestrainer Formen 2009-2014 WAKO HH
Mehrfacher Medaillengewinner intern. Taekwondo-, Hapkido- u. Kickboxturniere



Wann: Samstag, 27. Sept. '25 von 11:00 bis 18:00 Uhr
Wo: TSV Stelingen von 1926 e.V., Sporthalle, Stöckener Straße 4, 30827 Garbsen, www.tsv-stelingen.de
Anmeldung: bis Di., 23. Sept. '25 im TSV Stelingen Geschäftsstelle oder per E-Mail an Fr. Franz: n.franz@tsv-stelingen.de nur über das Anmeldeformular!



**Unsere
Kooperations-
partner:**



Anmeldung:

§ 1 Kosten pro Person

TSV Stelingen, TKB, SCL, LBSV Nds. u. WKF Mitglieder/Angestellte **nur EUR 50,-**
(Mittagessen inkl. Salat u. Getränk sind für TSV Stelingen-Mitglieder/Angestellte im Seminarpreis enthalten.
Alle anderen Gäste können es für EUR 20,- p.P. dazu buchen. Infos sind auf Anfrage per E-Mail erhältlich)
Für Nicht-Mitglieder **EUR 70,-**

Bezahlung am Veranstaltungstag. Bitte das Geld passend in bar mitbringen!

2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

☐
Mitglieder/Angestellte

☐
Nicht-Mitglieder

Vorname, Name: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

§ 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 27.09.25 von 11:00 - 18:00 Uhr sind nur bis zum 23.09.25 und mit diesem Formular gültig! Wer sich verbindlich angemeldet hat, kann sich bis zu 10 Tage vor dem Veranstaltungstermin wieder kostenfrei abmelden. Wer nach diesem Termin absagt, egal aus welchen Gründen oder nicht zum Seminar erscheint, muss die Seminargebühren im Nachhinein per Überweisung an die TSV Stelingen von 1926 e.V. entrichten! Ab 25 Personen findet das Seminar statt, max. sind 28 Personen möglich. Sollte das Seminar wider Erwarten ausfallen, erhalten Sie am 24.09.25 eine entsprechende Benachrichtigung per E-Mail.

§ 4 Haftung

Die Referenten, Herr Can Güven und Herr Frank Büchner, haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden, sowohl auch nicht für die Ihrer Erfüllungsgehilfen, während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten der TSV Stelingen von 1926 e.V., die sich die TeilnehmerInnen anlässlich der Anwesenheit zuziehen. Für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe, Wertgegenstände etc. wird 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.

Ich habe die vorstehenden Seminarbedingungen gelesen und erkenne diese uneingeschränkt an! Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** in dem TSV Stelingen von 1926 e.V. in der Geschäftsstelle abgeben oder per E-Mail an Frau Franz unter n.franz@tsv-stelingen.de senden.

Ort / Datum

Unterschrift



**Unsere
Kooperations-
partner:**

