

# SELBSTVERTEIDIGUNGS-SEMINAR FÜR EINSTEIGER

## Inhalte:

Erlernen Sie professionell 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) und dem „Escrima-Stick“ (Kurzstock) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund, zusammengerollte Zeitung und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab.

## Voraussetzungen:

Ab 16 Jahre (nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten), lockere Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), trainiert wird barfuß oder mit Turnschuhen (helle Sohlen).

## Kosten pro Person:

Mitglieder des LBSV Niedersachsen e.V.  
Fitness-First Club Hannover Süd + City  
Nicht-Mitglieder

EUR 45,-

EUR 60,-

**Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnehmerbescheinigung**

## Unsere Referenten:

### Frank Büchner

Einer von 10 Instruktor/Guros 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

Ehm. Militärausbilder für Nahkampf

Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere

### Can Roman Güven

4. DAN Taekwondo DTU & WTF

2. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsporterfahrung

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“

Kadermitglied Technik der Hamburgischen Taekwondo Union e.V. (TUH)

Medaillengewinner internationaler Taekwondo-, Hapkido- u. Kickboxturniere

**Wann:**

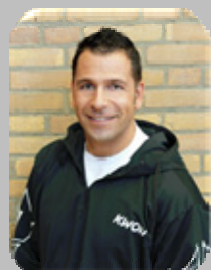
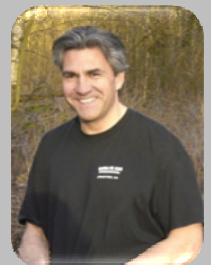
**Samstag, den 05. September 2015 von 15:00 bis 19:00 Uhr**

**Wo:**

**Fitness First Club Hannover-Süd, Hildesheimer Str. 420,  
30519 Hannover**

**Anmeldung:**

**bis Dienstag, den 01. September in der Geschäftsstelle des  
LBSV Niedersachsen e.V. bei Herrn Thomas Lambach,  
Tel.: 0511 / 2709710, Email: [t.lambach@bsv-hannover.de](mailto:t.lambach@bsv-hannover.de)**



# SELBSTVERTEIDIGUNGS-SEMINAR FÜR EINSTEIGER

## Anmeldung/Seminarvertrag:

### Kosten pro Person:

Mitglieder des LBSV Niedersachsen e.V. und  
Fitness-First Club Hannover-Süd + City **EUR 45,-**  
Nicht-Mitglieder **EUR 60,-**

### Kontaktdaten:

Betriebssportgemeinschaft oder Clubmitglied: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

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

### Haftung:

Die Referenten haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten von Fitness-First, die sich die TeilnehmerInnen anlässlich der Anwesenheit zuziehen. Für die Beschädigung, 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.

### Überweisung:

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf das u.g. Konto.  
Nur Anmeldungen per Fax oder als gescannte Emailldatei mit diesem Formular an die Geschäftsstelle des LBSV Niedersachsen sowie einer Überweisung der Seminargebühren innerhalb einer Woche nach Anmeldedatum werden akzeptiert.

### Anmeldeschluss ist der 01.09.15! Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen!

Nachweise für den ggf. reduzierten Teilnahmebetrag sind am Veranstaltungstag den Referenten vorzulegen.

Wer sich verbindlich mit diesem Schreiben angemeldet hat und am Veranstaltungstag nicht erscheint, hat kein Anrecht auf Rückerstattung der Seminargebühren.

**Ausnahme:** Eine offizielle Krankmeldung durch den behandelnden Arzt für diesen Tag.

Kontoinhaber: LBSV Niedersachsen e.V.  
IBAN: DE43 2574 0061 0283 4711 00  
Bank: Commerzbank Celle  
Verwendung: SV-Seminar 05.09.2015

Ich habe die o.g. Bedingungen gelesen sowie akzeptiert und melde mich hiermit rechtsverbindlich zum Seminar an!

Ort / Datum

Unterschrift

**Wann:** Samstag, den 05. September 2015 von 15:00 bis 19:00 Uhr

**Wo:** Fitness First Club Hannover-Süd, Hildesheimer Str. 420,  
30519 Hannover

**Anmeldung:** bis Dienstag, den 01. September in der Geschäftsstelle des  
LBSV Niedersachsen e.V. bei Herrn Thomas Lambach,  
Tel.: 0511 / 2709710, Email: [t.lambach@bsv-hannover.de](mailto:t.lambach@bsv-hannover.de)

