

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

**Donnerstag, den 02. April 2020 von 16:00 - 20:00 Uhr!**

## **Inhalte:**

Erlernen Sie 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 trainieren wir wirksamen Verteidigungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen. In diesem Zusammenhang kommen wir 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. Ein ca. 40-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout) rundet das Seminar.

## **Voraussetzungen:**

Mindestens 16 Jahre. Bitte bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

## **Kosten pro Person:**

Für UKE-Azubis	EUR 45,-
Für UKE-MitarbeiterInnen	EUR 55,-
Für externe TeilnehmerInnen	EUR 65,-

## **Referenten:**

### **Frank Büchner**

Einer von 10 Instruktoeren/Guros weltweit für Giron Arnis/Esgrima nach Großmeister Antonio Somera (Stockton/USA)

2. DAN Taekwondo DTU

Verschiedene Graduierungen im Shotokan Karate, Ju-Jutsu, Wing Tsun, Latosa Esgrima, Modern Arnis und Pekiti Tirsia Kali

Über 40 Jahre Kampfsporterfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in drei 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

4. DAN Taekwondo DTU

3. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsporterfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in vier Bundesländern für Landes- und Betriebssportverbände

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 und Kadermitglied 2008-2012 sowie Landestrainer

Formen 2009-2014 des Hamburger Kickboxverbandes (WAKO)

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



**Wann:**

**Donnerstag, den 23. April 2020 von 16:00 - 20:00 Uhr**

**Wo:**

**UKE-Akademie, Sporthalle, Kollaustraße 67-69, 22529 Hamburg**

**Anmeldung:**

**bis Montag, den 30. März 2020 bei Frau Angelika Rößle, Tel.:**

**040 / 7410 - 54442, Fax: 040 / 7410 - 56232,**

**E-Mail: [roessle@uke.uni-hamburg.de](mailto:roessle@uke.uni-hamburg.de)**

# Anmeldung:

## § 1 Kosten pro Person

Für UKE-Azubis	EUR 45,-
Für UKE-MitarbeiterInnen	EUR 55,-
Für externe TeilnehmerInnen	EUR 65,-

**Bitte die Seminargebühren in bar an dem Veranstaltungstag mitbringen!**

## § 2 Kontaktdaten

Abteilung: \_\_\_\_\_

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

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

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

## § 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 02.04.20 sind nur mit diesem Formular gültig und bis zum 30.03.20 möglich! 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 18 Personen möglich. Sollte das Seminar widererwartend ausfallen, erhalten Sie am 31.03.20 eine Emailmitteilung.

## § 4 Haftung

Weder die Referenten noch das UKE haften für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe oder von Wertgegenständen etc..

Der Haftungsausschluss sowohl der Referenten als auch des UKE erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund.

Davon unberührt bleibt 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, um 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** an Frau Rössle per Fax unter: 040 / 7410 - 56232 oder per Emailscan unter:

[roessle@uke.uni-hamburg.de](mailto:roessle@uke.uni-hamburg.de) senden.

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift