

SELBSTBEHAUPTUNGS/ SELBSTVERTEIDIGUNGS-SEMINAR

MIT GEBÄRDENSPRACHDOLMETSCHERINNEN VOR ORT



Samstag, 27. Januar 2018 von 13:00 - 17:30 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 erlernen sie wirksame 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 minutiger Theorieunterricht inkl. Handout runden das Seminar ab.

Voraussetzungen:

Mindestens 16 Jahre, bequemer Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Kosten pro Person:

Für Mitglieder des HGSV von 1904 e.V.

Für Nicht-Mitglieder nur

Kostenfrei!

EUR 50,-

Unsere Referenten:

Can Güven

4. DAN Taekwondo DTU & WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

Über 25 Jahre Kampfsporterfahrung

Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining 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“

DTB-Rückentrainer, -Kursleiter Hochaltrigensport, -Kursleiter Bewegung u. Ernährung,

-Aqua Präventions Coach sowie -Instructor Walking u. Nordic Walking

Ehm. Kampfrichter und Kadermitglied 2008-2012 sowie Landestrainer

Formen 2009-2014 des Hamburger Kickboxverbandes (WAKO)

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



Frank Büchner

Einer von 10 Instruktoern/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 u. Sicherheitstraining in drei Bundesländern

für Landes- und Kampfsportfachverbände

Trainer im Polizeisportverein Hamburg

Ehemaliger Militärausbilder für Nahkampf

Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



Wann:

Samstag, den 27. Januar 2018 von 13:00 - 17:30 Uhr

Wo:

Sporthalle der Elbschule, Holmbrook 20, 22605 HH-Othmarschen

Anmeldung:

bis Mittwoch, den 24. Januar 2018 im HGSV von 1904 e.V. bei Herrn

Horst-Peter Scheffel, Bildtelefon: 040 / 88 09 98 66,

Fax: 040 / 881 38 62, E-Mail: geschaeftsstelle@hgsv.de