



SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Kleinmachnow

Selbstverteidigung

Kurs mit Carsten Brunner (5. Dan),
SV-Lehrer DKV



26. August bis 14. Oktober 2014 (einmal wöchentlich)



Der Kurs findet an acht Trainingstagen statt. An den ersten Trainingstagen wird das Abwehrtraining von Faust- und Schlagangriffen sowie von Fußritten trainiert, gleichzeitig wird auch ein spezielles Reaktions- und Koordinationstraining durchgeführt, um zu gewährleisten, dass die erlernten Fähigkeiten auch unter Stress abgerufen werden können.

Weitere Trainingsinhalte sind Hebel- und Umwerftechniken, darüber hinaus Befreiungstechniken gegen Handgelenks- und Würgeangriffe. In den folgenden Einheiten werden die Verteidigung gegen mehrere Gegner sowie der Bodenkampf trainiert.

Die Teilnehmer des Kurses (Mindestalter 16 Jahre) erhalten zudem einen Überblick über die juristischen Aspekte von Notwehrsituationen sowie Einblicke in die Psychologie des Kampfes.

Dr. Carsten Brunner (5. Dan) ist lizenziertes Selbstverteidigungslehrer der Stufe II des DKV, darüber hinaus Inhaber der Lizenzen Gewaltschutz und Selbstbehauptung für Kinder, Jugendliche, Senioren und Berufsgruppen.

Trainingszeiten: acht Einheiten, dienstags 18 bis 20 Uhr

Kleidung: Hallenschuhe, lange Trainingshosen, T-Shirt

Ort: alte Sporthalle der Maxim-Gorki-Gesamtschule,
Förster-Funke-Allee 106, 14532 Kleinmachnow

Lehrgangsg Gebühr: einmalig 100 € für den gesamten Kurs
(acht Einheiten ohne Vereinsbindung)

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Ausrichter: SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verbindliche Anmeldung: bis zum 25. August 2014
per Fax 030 31575911 (Anmeldevordruck siehe Rückseite)
oder per E-Mail carsten@shirokuma.de

Info: www.shirokuma.de > Selbstverteidigung
Tel. 030 32514154





SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Kleinmachnow

Verbindliche Anmeldung zum Selbstverteidigungskurs

Hiermit melde ich mich zum Selbstverteidigungskurs – Erwachsene ab 16 Jahre – beim Budo-Sportverein SHIROKUMA BRANDENBURG e.V. für die Dauer vom 26. August 2014 bis 14. Oktober 2014 an.

Name: Vorname:
Straße: PLZ/Ort:
Geburtsdatum: E-Mail-Adresse:
Telefon: Handy:

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen des Einführungskurses gemacht werden, auf der Internetseite von SHIROKUMA BRANDENBURG e.V. veröffentlicht werden dürfen.

Bei Personen unter 18 Jahre: Name, Anschrift eines/r Erziehungsberechtigten:

.....
.....

Für den Kursbeitrag von 100 EUR wähle ich folgende Zahlungsweise:

- Ich bezahle bar.
 Ich verpflichte mich, den Betrag auf das untenstehende Konto spätestens 7 Tage vor Beginn des Kurses zu überweisen.

Für die Dauer des Kurses wird der Teilnehmer als Mitglied des ausrichtenden Vereins gelistet. Bei Beendigung des Kurses erlischt die Mitgliedschaft bei SHIROKUMA BRANDENBURG e.V. automatisch.

Der Unterzeichnende versichert mit seiner Unterschrift, gesundheitlich in der Lage zu sein an diesem Kurs teilzunehmen. Bei eventuellen Vorerkrankungen ist der Trainingsleiter zu informieren. Gegebenenfalls kann der Kursleiter die Aufnahme verweigern.

Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

..... bei Personen unter 18 Jahren
Datum Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Vorstand

1. Vorsitzender:
Dr. Carsten Brunner
2. Vorsitzende:
Marlis Gebbing
Kassenreferentin:
Petra Kachel

Kontaktadresse

Dr. Carsten Brunner
Savignyplatz 5, 10623 Berlin
Tel. 030 32514154
Fax 030 31575911
carsten@shirokuma.de
www.shirokuma.de

Bankverbindung

IBAN:
DE28 1203 0000 1020 1209 84
BIC:
BYLADEM1001
DKB AG