

# Selbstverteidigungskurse für Frauen - Basis-Modul

## Basis-Modul

Gruppengröße bis max. 20 Personen

## Ausbildungszeit

**3** Einheiten zu je 2 Stunden

1. Einheit:	15.02.2018	Kurszeit:	16:00 Uhr	bis	18:00 Uhr
2. Einheit:	01.03.2018	Kurszeit:	16:00 Uhr	bis	18:00 Uhr
3. Einheit:	08.03.2018	Kurszeit:	16:00 Uhr	bis	18:00 Uhr

## Ausbildungsinhalte Basis-Modul

1. Lehreinheit:	Kurzer Theorieteil, Schutzstellung und Blockmöglichkeiten, Faust- und Kniestöße, Fußtritt, Schlag- und Trittkombinationen in verschiedenen Distanzen
2. Lehreinheit:	Wiederholung, Fallschule diverse Abwehrtechniken im Stehen (Würgen, Ziehen an den Haaren ) Kampf am Boden
3. Lehreinheit:	Wiederholung, Ausbildung mit dem Pfefferspray, Vollkontakt - Abschlussübung

## Allgemeine Voraussetzungen

Mindestalter **14** Jahre

Unterschiedene Zustimmungserklärung (bei Personen unter 18 Jahren der Erziehungsberechtigte)

## Kosten

**EUR 40,- pro Person** (Modul gesamt)

## Anmeldungsdaten

Vor- und Familienname	
Geburtsdatum:	
PLZ, Ort und Straße:	
Telefonnummer:	
E-Mail-Adresse:	

*(bitte diese Seite ausdrucken und bei Kursbeginn ausgefüllt abgeben)*

---

## **Zustimmungserklärung für das Basis-Modul**

Name Teilnehmer	Geburtsdatum

Hiermit erkläre ich, dass ich jeweils vor Kursbeginn dem Ausbildungspersonal eventuelle Vorerkrankungen oder Verletzungen bekannt gebe.

Mir ist bewusst und es wurde mir vor Unterrichtsbeginn erklärt, dass es im Rahmen von Selbstverteidigungskursen, auch bei angemessener Anwendung von Körperkraft, zu Verletzungen kommen kann.

Die Kursleitung wird von eventuellen Rechtsansprüchen befreit.

Ebenso ist mir bewusst, dass ich im Rahmen dieses Kurses körperlich berührt werde – dem stimme ich zu.

Ich erkläre mich bereit, im Zuge des Selbstverteidigungskurses Weisungen des Ausbildungspersonales Folge zu leisten – insbesondere was die Anwendung von Körperkraft betrifft.

Unterschrift Teilnehmer	Ort, Datum