

Selbstverteidigungskurse für Frauen - Basis-Modul Februar 2019

Basis-Modul

Gruppengröße bis max. 20 Personen

Ausbildungszeit

3 Einheiten zu je 2 Stunden - wahlweise buchbar von **18.00 - 20.00** Uhr oder **20.00 - 22.00** Uhr

~~Kurse 18.00 - 20.00 Uhr~~

1. Einheit:	07.02.2019	Kurszeit:	18:00 Uhr	bis	20:00 Uhr
2. Einheit:	14.02.2019	Kurszeit:	18:00 Uhr	bis	20:00 Uhr
3. Einheit:	28.02.2019	Kurszeit:	18:00 Uhr	bis	20:00 Uhr

Kurse 20.00 - 22.00 Uhr

1. Einheit:	07.02.2019	Kurszeit:	20:00 Uhr	bis	22:00 Uhr
2. Einheit:	14.02.2019	Kurszeit:	20:00 Uhr	bis	22:00 Uhr
3. Einheit:	28.02.2019	Kurszeit:	20:00 Uhr	bis	22:00 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