

# **SELBSTVERTEIDIGUNGS- EINSTEIGERSEMINAR FÜR FRAUEN**



## **Referent:**



### **Can Roman Güven**

5. DAN Taekwondo WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

3. DAN Police Martial Arts GPMA

Bundestrainer der World Kickboxing Federation (WKF)

Über 30 Jahre Kampfsportenerfahrung in 7 verschiedenen Kampfsport- bzw. Kampfkunstarten

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 Bewegung“ sowie „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)

Vielfacher Medaillengewinner internationaler Turniere im Taekwondo, Kickboxen und Hapkido

## **Inhalte:**

Erlernen Sie professionell, fitnessorientiert in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungstechniken (z.B. Schlag-, Stoß-, und Trittkombinationen oder Befreiungstechniken) zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner trainieren Sie wirksame Verteidigungsmöglichkeiten mit dem leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung einfacher Technikserien auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund und Handy. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout) rundet das Seminar ab.

## **Wann und Wo:**

Samstag, den 18.03.23 von 13:00 – 16:00 Uhr im Bodyline Walsrode, Lange Str. 34-36 (am GNH Kaufhaus), 29664 Walsrode, Tel.: 05161 / 78 89 73. Weitere Infos:

<http://www.bodyline-walsrode.de>

## **Anmeldung und Kosten pro Person:**

Im Bodyline bis Donnerstag, den 16.03.23 möglich. **Nur** EUR 30,- Studio-Mitgliederinnen sowie deren Angehörige, EUR 50,- alle anderen Gäste!

## **Voraussetzungen:**

Ab 16 Jahre, lockere Kleidung z.B. Trainingshose, T-Shirt, Handtuch und Trinkwasser mitbringen. Trainiert wird mit Turnschuhen oder barfuß.

## **Achtung:**

**Intensiv-Kleingruppenseminar ist auf nur 10 Personen begrenzt!**