

# SELBSTVERTEIDIGUNGS- SEMINAR FÜR EINSTEIGER

**Samstag, den 28.06.25 von 11:00 bis 18:00 Uhr!**



## Inhalte:

In diesem Tagesseminar vermitteln die Referenten 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 befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände, wie z.B. Kugelschreiber und zusammengerollter Zeitung und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout per E-Mail) rundet das Seminar ab.

## Voraussetzungen:

Mindestens 14 Jahre, trainiert wird in bequemer Sportbekleidung mit Turnschuhen oder barfuß. Ausreichend Trinkwasser und Handtuch sind mitzubringen.

## Kosten pro Person:

TuS Harsefeld-Mitglieder, TSV Eintracht Immenbeck u. deren Angestellte nur € 50,-  
Nicht-Mitglieder € 70,-

## Unsere Referenten aus Hamburg:

### Can Güven

5. DAN Taekwondo WTF  
5. DAN Kickboxen WKF  
3. DAN German Police Martial Arts Association (GPMA)  
Über 35 Jahre Kampfsporterfahrung  
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern  
für Landes- und Betriebssportverbände  
Bundestrainer in der World Kickboxing Federation (WKF)  
DOSB-Ausbilderzertifikat  
DOSB B-Lizenz Trainer Taekwondo  
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, -Instructor Walking u. Nordic Walking sowie -Functional Training Coach  
Ehm. Kampfrichter u. Kadernmitglied 2008-2012 sowie Landestrainer Formen 2009-2014 WAKO HH  
Mehrfacher Medaillengewinner intern. Taekwondo-, Hapkido- u. Kickboxturniere



### Frank Büchner

Einer von 3 Masters weltweit für Giron Arnis/Esgrima  
nach Großmeister Antonio Somera (Stockton/USA)  
2. DAN Taekwondo DTU  
Verschiedene Graduierungen im Shotokan Karate, Ju-Jutsu, Wing Tsun,  
Latos Esgrima, Modern Arnis und Pekiti Tirsia Kali  
Über 45 Jahre Kampfsporterfahrung  
Referent für Selbstverteidigung u. Sicherheitstraining in versch. Bundesländern  
für Landes- und Kampfsportfachverbände  
Trainer im Polizeisportverein Hamburg  
Ehm. Referent für Nahkampf bei dt. Militär- und Polizeieinheiten  
Medaillengewinner nationaler Taekwondoturniere



**Wann:** Samstag, 28. Juni 2025 von 11:00 bis 18:30 Uhr  
**Wo:** TuS Harsefeld von 1903 e.V., Jahnstraße 14, 21698 Harsefeld,  
[www.tus-harsefeld.de](http://www.tus-harsefeld.de)  
**Anmeldung:** bis Di., 24. Juni 2025 im TuS Harsefeld Geschäftsstelle oder per E-Mail  
an Fr. Köpke: [n.koepke@tus-harsefeld.de](mailto:n.koepke@tus-harsefeld.de) über das Anmeldeformular!

# Anmeldung:



## § 1 Kosten pro Person

TuS Harsefeld-Mitglieder, TSV Eintracht Immenbeck u. deren Angestellte **nur** € 50,-  
Nicht-Mitglieder € 70,-

**Bitte das Geld bar an dem Veranstaltungstag an die Referenten entrichten!**

## 2 § Kontaktdaten

Bitte ankreuzen:

Mitglieder/Angestellte

Nicht-Mitglieder

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_



## § 3 Anmeldung

Anmeldungen für das Seminar am 28.06.25 von 11:00 - 18:00 Uhr sind **nur** bis zum 24.06.25 und mit diesem Formular gültig! Wer sich verbindlich angemeldet hat, kann sich bis zum 19.06.25 wieder kostenfrei abmelden. Wer nach diesem Termin absagt, egal aus welchen Gründen oder nicht zum Seminar erscheint, muss die Seminargebühren im Nachhinein per Überweisung an die Referenten entrichten! Ab 22 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt, max. sind 26 Personen möglich. Sollte das Seminar wider Erwarten ausfallen, erhalten Sie am 25.06.25 eine entsprechende Benachrichtigung per E-Mail.

## § 4 Haftung

Die Referenten, Herr Can Güven und Herr Frank Büchner, haften nicht für leicht fahrlässig verursachte Schäden, sowohl auch nicht für die Ihrer Erfüllungsgehilfen, während der Seminarzeit oder anderweitig auftretende Schäden in den Räumlichkeiten der TuS Harsefeld von 1903 e.V., die sich die TeilnehmerInnen anlässlich der Anwesenheit zuziehen. Für die Beschädigung oder den Verlust der Garderobe, Wertgegenstände etc. wird keine Haftung übernommen. Der Haftungsausschluss erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund. Die Haftung bei Personenschäden wegen Vorsatz und Fahrlässigkeit sowie bei Sach- und Vermögensschäden bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit bleiben unberührt. Der Haftungsausschluss umfasst alle, d.h. auch solche Ansprüche, die sonst gegebenenfalls auf eine Krankenkasse oder einen Sozialversicherungsträger übergehen können. Mit dieser Anmeldung versichere ich, einen Versicherungsschutz im Rahmen einer Privathaftpflicht zu genießen.

## § 5 Sonstiges

Ich versichere meine Sporttauglichkeit und somit die gesundheitlichen Voraussetzungen, am Seminar teilzunehmen. Bei Zweifeln oder dokumentierter Krankengeschichte bzw. vom behandelten Arzt diagnostizierter Einschränkung, muss ein aktuelles Sporttauglichkeitsattest vorgelegt werden.

Ich habe die vorstehenden Seminarbedingungen gelesen und erkenne diese uneingeschränkt an! Bitte ein unterschriebenes Exemplar dieser **rechtsverbindlichen Anmeldung** in dem TuS Harsefeld von 1903 e.V. in der Geschäftsstelle abgeben oder per E-Mail an Frau Köpke unter [n.koepke@tus-harsefeld.de](mailto:n.koepke@tus-harsefeld.de) senden.

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift