



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

10 Trainingseinheiten
mit dem SHIROKUMA-SV-Team

Zeiten:

jeweils Freitags 20:00 bis 21:30 Uhr
Start am 09.03.2018

Ort:

Sporthallen des OSZ Recht (linke Halle)
Sophie-Charlotten-Straße 70–72
14059 Berlin

Kosten für 10 Trainingseinheiten: 100 €

(Bei Vereinseintritt Verrechnung mit Jahresbeitrag)

Kleidung/mitbringen:

bequem, mit langer Hose, Hallenschuhe, Getränk



Inhalte/Schwerpunkte:

- Abwehr von Faust- und Fußangriffen
- Befreiungstechniken gegen Handgelenks- und Würgeangriffe
- Verteidigung gegen mehrere Gegner und Bodenkampf
- Juristischen Aspekte einer Notwehrsituation
- Einblicke in die Psychologie des Kampfes
- Verbale Deeskalation und Selbstbehauptung als Vorstufe der Selbstverteidigung

Verbindliche Anmeldung über: (Anmeldevordruck Rückseitig)
selbstverteidigung@shirokuma.de, Fax: 030 31575911

Mindestalter: 16 Jahre

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung



 Shirokuma e.V. <http://www.Shirokuma.de>



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

Verbindliche Anmeldung zum Selbstverteidigungskurs

Hiermit melde ich mich zum Selbstverteidigungskurs – Erwachsene ab 16 Jahre – beim Budo-Sportverein SHIROKUMA Berlin e. V. vom 09.03.2018 an.

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

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

.....
.....

- Ich verpflichte mich, den Kursbeitrag von EUR 100 auf das untenstehende Konto vor Beginn des Kurses zu überweisen.
- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen des Einführungskurses gemacht werden, auf der Internetseite von SHIROKUMA Berlin e. V. veröffentlicht werden dürfen.
- Für die Dauer des Kurses wird der Teilnehmer als Mitglied des ausrichtenden Vereins gelistet. Bei Beendigung des Kurses erlischt die Mitgliedschaft bei SHIROKUMA Berlin 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.

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

Vorstand

1. Vorsitzender:
Hans-Heinrich Hansen
2. Vorsitzende:
Marlis Gebbing
Kassenreferentin:
Juliane Dormanns

Kontaktadresse

Shirokuma Berlin e.V.
Savignyplatz 5, 10623 Berlin
Tel. 030 32514154
Fax 030 31575911
info@shirokuma.de
www.shirokuma.de

Bankverbindung

IBAN: DE85 1001 0010 0447 0951 08
BIC: PBNKDEFF100
Postbank Berlin