

# **SELBSTVERTEIDIGUNGS- EINSTEIGERSEMINAR FÜR FRAUEN**

*vital und bewegt*  
Fitness von Frauen für Frauen

## **Referent:**



### **Can Roman Güven**

5. DAN Taekwondo WTF

3. DAN Kickboxen WAKO

3. DAN Police Martial Arts GPMA

Bundestrainer in 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 11.03.23 von 13:00 - 18:00 Uhr im Vital und bewegt Lüneburg, Rote Str. 10A, 21335 Lüneburg, Tel.: 04131 / 777408. Weitere Infos unter: <https://vital-und-bewegt.de>

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

Vital und bewegt Lüneburg bis Do., den 09.03.23. **Nur** EUR 60,- Vital und bewegt Lüneburg-Mitglieder sowie deren Angehörige, EUR 80,- für anderen Gäste!

## **Voraussetzungen:**

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

## **Achtung:**

**Das Kleingruppenseminar ist auf 10 Personen begrenzt!**