

# Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

## Basismodul

### Anmeldedaten

<b>Vor- und Familienname</b>	
<b>Geburtsdatum:</b>	
<b>PLZ, Ort und Straße:</b>	
<b>Telefonnummer:</b>	
<b>E-Mail-Adresse:</b>	

### Kurstermine

jeweils von 18 bis 20 Uhr

**Termin 1**

**Termin 2**

**Termin 3**

### Ausbildungsinhalte Basis Modul

<b>Lehreinheit 1</b>	Kurzer Theorieteil, Schutzstellung und Blockmöglichkeiten, Faust- und Kniestöße, Fußtritt, Schlag- und Trittkombinationen in verschiedenen Distanzen
<b>Lehreinheit 2</b>	Wiederholung, Fallschule diverse Abwehrtechniken im Stehen (Würgen, Ziehen an den Haaren), Kampf am Boden
<b>Lehreinheit 3</b>	Wiederholung, Ausbildung mit dem Pfefferspray, Vollkontakt - Abschlussübung

### Allgemeine Voraussetzungen

1. Mindestalter 14 Jahre
2. Unterschriebene Zustimmungserklärung (bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

## Zustimmungserklärung

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.

Ort, Datum	Unterschrift

*(bitte diese Seite bei Kursbeginn ausgedruckt und ausgefüllt dem Kursleiter übergeben)*