

# Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene mit Kit Sièn Tjong und Sven Burkard

Tennishalle in Idar-Oberstein / Stadtteil Göttschied  
Tennisclub, Flugplatzstrasse, 55743 Idar-Oberstein

Samstag 10. Oktober 2020

Teilnahmegebühr: Kinder 15 Euro, Jugendliche / Schüler 25 Euro, Erwachsene 40 Euro

Dieser Tag bietet Selbstschutz für alle, auch für Nichtkampfkünstler.

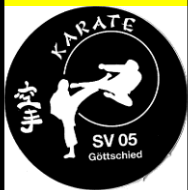
Mit den zwei Referenten werden mentale Konzepte und einfache Techniken erarbeitet. Da es dazu immer wieder Anfragen gab, soll am Anfang und Ende des Tages auf Besonderheiten beim Selbstschutz für Frauen eingegangen werden.

Sven (SV Ausbilder des DKV) vertieft außerdem mit den Kindern sein Konzept „Schützen ohne Schlagen“, welches im letzten Jahr sehr gut angenommen wurde.

## Bitte unbedingt folgende Corona-Vorgaben beachten!

- Mund-/Nasenmaske beim Betreten und beim Bewegen in der Anlage tragen
- Außerhalb des Trainings auf Abstand achten
- Beim Betreten der Halle Hände desinfizieren
- Sollten Trainingsgeräte übergeben werden bitte auch desinfizieren
- Duschen und Umkleiden in der Halle können leider nicht genutzt werden
- Toiletten bitte nur einzeln betreten
- Eine Verpflegung können wir leider nicht anbieten. Bitte Essen und Trinken mitbringen.
- Essen ist in den Trainingshallen nicht gestattet.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte Anmeldung (Name, Adresse, Telefonnummer) **bis zum 05.Oktober 2020** an [carstencas@aol.com](mailto:carstencas@aol.com) schicken.
- Überprüfung der Anmeldung und der Teilnehmerlisten erfolgt beim Betreten der Halle.
- Wir können leider keine Zuschauer erlauben.

Göttschieder SV Tag



# Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene mit Kit Sièn Tjong und Sven Burkard

Samstag 10. Oktober 2020, Halle des TC Idar-Oberstein

## Zeitplan

Uhrzeit	Trainer	Halle	Einheit
10:00-11:00	Kit Sièn	Halle 1	Gefahren erkennen und sich schützen – Frauen ab 16 Jahre *
11:00-12:30	Kit Sièn	Halle 1	Selbstschutz – Frauen und Männer ab 16 Jahre
11:00-12:30	Sven	Halle 2	Schützen ohne Schlagen – Kinder 6-9 Jahre
13:00-14:30	Kit Sièn	Halle 1	Selbstschutz – Frauen und Männer ab 16 Jahre
13:00-14:30	Sven	Halle 2	Schützen ohne Schlagen – Kinder ab 10 Jahre
14:30-16:30	Beide	Halle 1	Selbstschutz – Frauen und Männer ab 16 Jahre
16:30-17:30	Kit Sièn	Halle 1	Abschlussrunde und Feedback – Frauen ab 16 Jahre

**\* Frauen bitte eine Handtasche (bestückt mit den üblichen Utensilien) zur Einheit mitbringen.**

Fotos können veröffentlicht werden. Bitte beim Veranstalter melden, wenn davon abgesehen werden soll. Ansonsten gilt die Teilnahme am Lehrgang als Einverständniserklärung.

Teilnahme auf eigene Verantwortung. Der Ausrichter übernimmt keinerlei Gewährleistung.



Göttschieder SV Tag