



Samstag, 25. September 2021

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

Selbstverteidigung für Erwachsene mit Kit Sièn Tjong

10:30 – 17:00 Uhr (Programm und Zeitplan auf Seite 2)

Teilnahmegebühr: Jugendliche / Schüler (16-18 Jahre) 25 Euro, Erwachsene 40 Euro

Kinderprogramm mit Marco Müller

10:30 – 14:00 Uhr (Zeitplan auf Seite 2)

Teilnahmegebühr: Kinder (bis 15 Jahre) 15 Euro

Bitte unbedingt folgende Corona-Vorgaben beachten!

- Teilnehmer über 11 Jahre müssen geimpft, genesen oder tagesaktuell getestet sein (Nachweis erforderlich)
- Je nach Warnstufe können wir nur maximal 5, 10 oder 25 Ungeimpften über 11 Jahren Zugang gewähren. (2G+ Regel der 26. Corona Verordnung des Landes RLP)
- Mund-/Nasenmaske beim Betreten und beim Bewegen in der Anlage tragen
- Außerhalb des Trainings auf Abstand achten
- Beim Betreten der Halle Hände 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.

Achtung: Diese Corona Vorgaben können je nach Lage und offiziellen Vorgaben angepasst werden!



Göttschieder Karate Tag

Samstag, 25. September 2021, Halle des TC Idar-Oberstein

Zeitplan Selbstverteidigung für Erwachsene

Uhrzeit	Trainer	Halle	Einheit
10:30-12:00	Kit Sièn	Halle 1	Was ist Selbstverteidigung? Ziele, Verlassen der Komfortzone, alltägliche Gegenstände nutzen, Beispielszenarien
12:30-14:00	Kit Sièn	Halle 1	Kritische Auseinandersetzung mit Social Media Beiträgen zum Thema SV, einfache Hebeltechniken verstehen und anwenden, Befreiungstechniken
14:30-16:00	Kit Sièn	Halle 1	Realistische Simulationen (Abwehren und Entkommen)
16:30-17:00	Kit Sièn	Halle 1	Abschlussrunde und Feedback

Es ist vorgesehen, auf die Selbstverteidigung für Frauen im Besonderen einzugehen.

Zeitplan Kinderprogramm

Uhrzeit	Trainer	Halle	Einheit
10:30-12:00	Marco	Halle 3	Karate für Kinder
12:30-14:00	Marco	Halle 3	Karate für Kinder

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.