

Securates: Selbstverteidigung und Pilates für Frauen

Zielgruppe

Erwachsene Frauen, Partner von Frauen¹

Zeit

10 Stunden, jeweils Di 16:30 - 17:30 Uhr;
Beginn: 30.04.2024

Ort

Kampfsportzentrum Pfuhl
Hauptstraße 21, 89233 Neu-Ulm

Kursziele

Körpererfahrung, Fitness, Koordination, Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, persönliche Sicherheit, Wehrhaftigkeit, Power.



Inhalte

Bedrohungsszenarien, Stimme, Haltung, Hand-/Schlagtechniken, Fuß-/Kicktechniken, Block-/Ausweichtechniken, Fall-Schule, Bodentechnik, Aufstehen, Waffen, Gegenstände, mehrere beteiligte Personen.

Statt den bei Selbstverteidigungskursen üblichen Aufwärm- und Dehnübungen wird ein ausgedehntes Pilates-Programm mit Übungen geboten, die speziell auf die jeweils angebotenen SV-Techniken ausgerichtet sind.

Kursleitung

Michael Wagner (Physiotherapeut, Pilates-Trainer); Dr. Hans Jürgen Ott (Kampfsport-Trainer)

Teilnahmebedingungen

Teilnehmergebühr: 110,-Euro pro Teilnehmer. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für SVitness-Kursangebote.

Anmeldung **spätestens 16.04.2024** mittels des beiliegenden Anmeldeformulars.

Die Teilnahme an Trainingsterminen ist nur möglich, wenn keine COVID19- oder RSV-typischen Krankheitsanzeichen vorliegen (z.B. Husten, Schnupfen oder Halsweh).

Achtung Teilnehmerbegrenzung: 15 Personen können maximal teilnehmen. Der Kurs findet statt, wenn sich mindestens 5 Teilnehmer verbindlich anmelden.

¹ Ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Wörtern auf diesem Dokument die sprachlich gängige Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Wir bedanken uns für Ihr Verständnis.

Anmeldung: SVitness-Kurs Securates ; Beginn: 30.04.2024

Ich beantrage die Teilnahme

Name, Vorname

Geb.Datum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail-Adresse

Ich erkläre mit meiner Unterschrift, dass ich

- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für SVitness-Kursangebote gelesen habe und sie akzeptiere;
 - dem Veranstalter zeitnah nach Erhalt der Teilnahmebestätigung die Teilnehmergebühr überweise.
 - bei Nicht-Teilnahme an angebotenen Trainingsterminen keine Teilnahmegebühr zurückerstattet bekomme; für die Kündigung meiner Teilnahme gelten die SVitness-AGBs.
 - an den Trainingsterminen nur teilnehmen werde, wenn bei mir keine COVID19- oder RSV-typischen Krankheitsanzeichen vorliegen (z.B. Husten, Schnupfen oder Halsweh);
 - damit einverstanden bin, dass der Veranstalter ausschließlich zum Zweck der Kursabwicklung und -abrechnung die oben angegebenen Daten erhebt, speichert, verarbeitet und nicht an Dritte weitergibt.
 - vom Veranstalter zum Zweck der Kursabwicklung per E-Mail informiert werden darf.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich während des Kurses fotografiert werden kann; Bilder oder Videos dürfen nach vorheriger Absprache mit mir in Internet- oder Print-Medien von SVitness veröffentlicht werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift

Wie läuft das Anmeldeverfahren ab?

1 Anmeldung



Anmeldung bis **16.04.2024** mit diesem Formular per

- E-Mail an info@svitness.de - oder
- Post an Michael Wagner, Seestraße 19, 89233 Neu-Ulm

2 Teilnahme-Bestätigung



Du erhältst zeitnah nach Eingang des Formulars eine **Teilnahmebestätigung** per E-Mail.



3 Bezahlen



Du **überweist** die Kursgebühr auf das in der Teilnahmebestätigung angegebene Konto.

**Vielen Dank für Deine Anmeldung zum Securates-Kurs.
Wir versprechen interessante, lehrreiche und angenehme Erfahrungen.**