



Anmeldung  
und wichtige Kursinformationen  
Dein SicherheitsCoach Selbstverteidigung



# Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen

Volksdorfer Weg 142 a  
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88  
+49.40.466 389 87  
FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de  
www.Dein-SicherheitsCoach.de

Liebe Teilnehmerin,  
lieber Teilnehmer,

Sie möchten sich oder Ihre Kinder für einen Selbstverteidigungskurs, ein Training in einer privaten Kleingruppe oder für ein privates Einzeltraining anmelden, dann gehen Sie bitte wie auf den folgenden Seiten beschrieben vor:

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen zu unserem angebotenen Selbstverteidigungskurs. Damit der Kurs für Sie ein Erfolg wird, lesen Sie bitte die folgenden Informationen aufmerksam durch!

**Bitte schicken Sie uns vor Beginn des Kurses die Anmeldung inkl. Haftungsausschluss, der diesen Unterlagen beiliegt, ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail, Scan, Fax. Foto oder Post zurück (Seite 5)**

## Inhalt dieser Unterlagen:

- 1) Schritte zur Anmeldung
- 2) Kurs
- 3) Anmeldung und Haftungsausschluss (Seite 5)**
- 4) Wichtige Informationen zur Kursvorbereitung
- 5) Wegbeschreibung
- 6) Unsere Kontaktdaten im Überblick

# Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen  
Volksdorfer Weg 142 a  
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88  
+49.40.466 389 87  
FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de  
www.Dein-SicherheitsCoach.de

## Schritte zur Anmeldung

---

### **Schritt 1:**

Füllen Sie das umseitige **Anmeldeformular-Haftungsausschluss** (Seite 5) bitte **vollständig** aus und schicken es **unterschrieben** per Fax, Post, E-Mail oder Foto an unsere Geschäftsstelle (Adresse oben).

### **Schritt 2:**

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr (s. umseitig) bei Anmeldung auf folgendes Konto:

Oliver Steffen / comdirect bank AG

IBAN : DE62 2004 1155 0401 5889 00 // BIC: COBADEHD055

**Verwendungszweck : Datum des Kurses und Name des Teilnehmers!**

Eine entsprechenden Rechnungen erhalten Sie nachträglich per Mail oder am Tag des Kurses.

### **Schritt 3:**

Nachdem wir Ihre Anmeldung (Schritt 1) erhalten haben und die Überweisung (Schritt 2) auf unserem Konto eingegangen ist, erhalten Sie kurzfristig Ihre persönliche Anmeldebestätigung per E-Mail. Sollten Sie die Anmeldebestätigung nicht innerhalb von 10 Tagen nach Zahlungseingang erhalten, sprechen Sie uns bitte an. **Prüfen Sie bitte vorab auch den Spam-Ordner Ihres Mailsystems.** Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass es in den Ferienzeiten zu Verzögerungen kommen kann.

**Ihre Anmeldung ist mit Erhalt der Anmeldebestätigung erfolgreich abgeschlossen!**

### **Schritt 4:**

Damit der Kurs für Sie ein Erfolg wird und Sie oder Ihre Kinder viel Spaß beim Trainieren haben, lesen Sie sich bitte unbedingt die folgenden Seiten aufmerksam durch! Auf der letzten Seite finden Sie auch eine Wegbeschreibung.

# Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen  
Volksdorfer Weg 142 a  
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88  
+49.40.466 389 87  
FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de  
www.Dein-SicherheitsCoach.de

## Kurs

---

### Selbstverteidigung Kinder:

**Kurs:** Kinder Spezial

**Teilnehmer:** Gruppe, öffentlich

**Alter:** 8 –10 Jahre

**Datum / Uhrzeit:** Sa.: 21.06.2025 und So. 22.06.2025

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

**Anzahl Stunden:** 2 x 4 Stunden = 8 Stunden

**Ort:** Tanzetage Hamburg  
Saseler Chaussee 19  
22391 Hamburg (Sasel)

**Kursgebühr:** 125,00 Euro pro Teilnehmer



# Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

## Wichtige Informationen zur Kursvorbereitung

---

Damit der von Ihnen gewählte Selbstverteidigungskurs oder das private Einzeltraining ein Erfolg wird, Sie sich möglichst nicht verletzen und viel Spaß beim Trainieren haben, lesen Sie sich bitte die folgenden wichtigen Kursinformationen zur Vorbereitung aufmerksam durch. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kommen Sie bitte am Tage des Trainings pünktlich, da wir zu Beginn des Trainings wichtige sicherheitsrelevante Punkte ansprechen. Leisten Sie bitte unbedingt den Anweisungen und Sicherheitshinweisen der Trainer und Übungsleiter Folge um Gefährdungen für sich und andere Teilnehmer zu reduzieren.

Tragen Sie am Trainingstag keine Ohringe, Piercings, Ketten, Uhren oder Armbänder, da dieses zu schmerzhaften Verletzungen führen kann!

Nehmen Sie bitte ebenfalls Ihre Ringe ab. Ist dieses nicht möglich (z.B. Ehering), achten Sie bitte besonders darauf, dass Sie mit dem Ring nirgendwo hinterhaken und niemanden verletzen!

Wenn Sie die Möglichkeit haben während des Trainings Ihre Brille gegen Kontaktlinsen auszutauschen, sollten Sie dieses bitte machen. Brillen stellen im Allgemeinen bei einem achtsamen und umsichtigen Training kein Problem dar. Die wechselnden Trainingspartner des Kurses werden angehalten diesbezüglich besonders Rücksicht zu nehmen. Die Möglichkeit einer Beschädigung und/oder Verletzung kann jedoch nicht ausgeschlossen werden.

Tragen Sie bequeme Sportkleidung! Sie bekommen ein besseres "Gefühl" für die unterschiedlichen Übungen, wenn Sie eine Oberbekleidung tragen, bei der die Unterarme nicht bedeckt sind (z.B. T-Shirt/Poloshirt). Achten Sie darauf, dass Sie in den Pausen gegebenenfalls ein zusätzliches Sweatshirt überziehen können um Auskühlungen zu vermeiden. Die Sportschuhe sollten sauber sein, spezielle Hallenschuhe sind nicht erforderlich. Da wir nicht an allen Örtlichkeiten Umkleieräume zur Verfügung haben, bietet es sich an, gegebenenfalls in der Sportkleidung zu den Kursen zu erscheinen.

Nehmen Sie sich für die Pausen ausreichend Getränke und Nahrungsmittel mit. Nehmen Sie Getränke bitte nur in Plastik- oder Metallflaschen mit, auf keinen Fall in Glasflaschen (Verletzungsgefahr beim Zerschneiden).

Jeder Teilnehmer trainiert innerhalb seines persönlichen Leistungsspektrums und kann zudem unabhängig von den geplanten Pausenzeiten das Training jederzeit unterbrechen. Sollten Sie bezüglich Ihrer körperlichen Fitness unsicher sein, Medikamente einnehmen oder viele Jahre keinen Sport betrieben haben, kann es sinnvoll sein, dass Sie vor dem Training eigenverantwortlich Ihren Arzt befragen.

Teilnehmer, die unter dem Einfluss von Alkohol und/oder Drogen stehen, ist die Teilnahme an unseren Kursen nicht gestattet! (Dieses gilt auch für die Einnahme von Medikamenten, welche die Wahrnehmungsfähigkeit beeinflussen!).

**Bitte beachten Sie unseren Haftungsausschluss und schicken diesen vor Beginn des Kurses ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail, Scan, Foto, Fax oder Post an uns zurück.**

**Nehmen Sie Ihre Sporttasche und Wertsachen mit in den Übungsraum und lassen diese nicht unbeaufsichtigt! Wir können für abhandengekommene Wertsachen keine Haftung übernehmen!**

Nehmen Sie sich gern etwas zum Schreiben mit, um gegebenenfalls Stichpunkte zu notieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg und stehen gerne für Fragen zur Verfügung !**

# Dein SicherheitsCoach

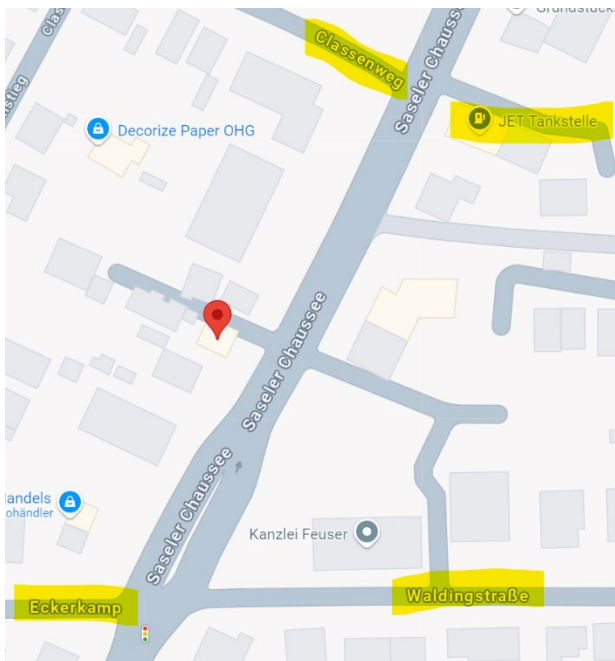
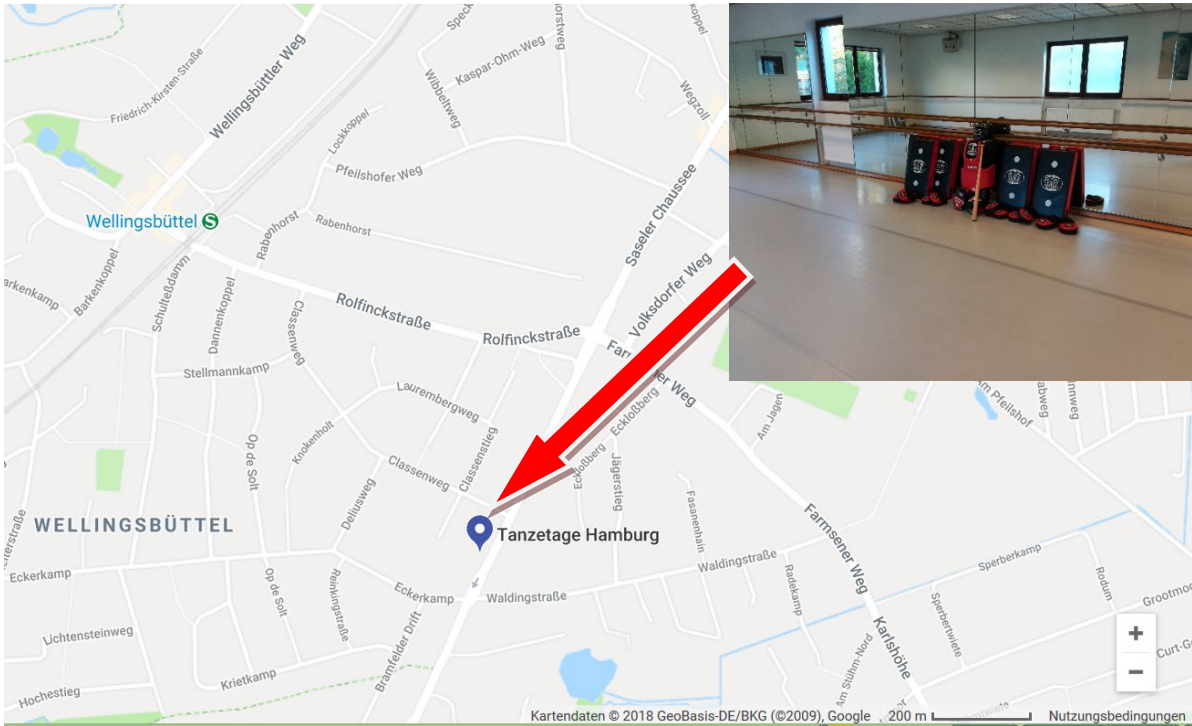
Selbstverteidigung & Eigenschutz

## Wegbeschreibung

Ort des Kurses:

Tanzetage Hamburg  
Saseler Chaussee 19  
22391 Hamburg

**Lage der Tanzetage Hamburg in 2ter Reihe, circa 50m von der Hauptstraße entfernt!**



**50m von der Straße  
Lage in 2ter Reihe !**

# Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen  
Volksdorfer Weg 142 a  
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88  
+49.40.466 389 87

FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de  
www.Dein-SicherheitsCoach.de

## Deine direkte Verbindung zu uns:

Unsere Homepage: <https://www.dein-sicherheitscoach.de/>

Kontaktformular: <https://www.dein-sicherheitscoach.de/kontakt>

### Bildnachweis / Copyright / Urheberrechte

Deckblatt oben: BearFotos/Shutterstock 1861774525  
Deckblatt unten links: Lassedesignen/Shutterstock 1041250624  
Deckblatt unten rechts: motortion/AdobeStock 297802876  
Seite 7 oben: Google Maps  
restliche Fotos: Oliver Steffen

Stand 10-2024