

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

Anmeldeformular Refresher und wichtige Kursinformationen

Liebe Teilnehmer,
liebe Interessenten,

damit unser **Refresher-Selbstverteidigungskurs** für Sie ein Erfolg wird, die Anmeldung problemlos klappt und Sie sich optimal auf Ihren Kurs vorbereiten können, finden Sie im Anhang dieser Datei Ihr **Anmeldeformular** sowie weitere **wichtige Kursinformationen** zur persönlichen Vorbereitung und eine **Wegbeschreibung**.

Bitte folgen Sie dem Leitfaden (5 Schritte) auf der nächsten Seite.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Dein SicherheitsCoach
Selbstverteidigung & Eigenschutz

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

5 Schritte zur Anmeldung und Vorbereitung

Schritt 1:

Drucken Sie sich dieses PDF (5 Seiten) aus, so haben Sie alle wichtigen Informationen, unsere Kontaktdaten, die Wegbeschreibung und Ihre Anmeldeunterlagen auf einen Blick.

Schritt 2:

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

Schritt 3:

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

Verwendungszweck : Datum des Kurses und Name des Teilnehmers!

Oliver Steffen / comdirect bank AG

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

(Eine entsprechenden Rechnungen erhalten Sie nachträglich am Tag des Kurses)

Schritt 4:

Nachdem wir Ihre Anmeldung (Schritt 2) erhalten haben und die Überweisung (Schritt 3) auf unserem Konto eingegangen ist, erhalten Sie Ihre persönliche Anmeldebestätigung per E-Mail. In der Anmeldebestätigung prüfen Sie bitte noch einmal den Ort und die Uhrzeit Ihres Kurses. 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 5:

Damit der Kurs für Sie ein Erfolg wird und Sie viel Spaß beim Trainieren haben, lesen Sie sich bitte unbedingt die Seite **"wichtige Kursinformationen zur Vorbereitung"** 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

ANMELDUNG und Haftungsausschluss:

Vorname/Nachname			
Straße/Haus-Nr.		PLZ / Ort:	
Mailadresse:			
Telefon:		Geb.- datum:	

Meine Vorkenntnisse Kampfsport/Selbstverteidigung: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Refresher-Selbstverteidigungskurs an:
Sa. 07. Oktober 2023 / 10-15 Uhr (+ freie individuelle Übungszeit bis 16 Uhr) 80,00 Euro p. Person
Ort des Kurses: Tanzetage Hamburg, Saseler Chaussee 19, 22391 Hamburg

ggf. bitte ankreuzen:

Ja, ich möchte gerne weitere Informationen zu dem Kursangebot von Dein SicherheitsCoach per E-Mail/Post zugeschickt bekommen(circa 3 bis 4x pro Jahr). Diese Bestätigung kann ich jederzeit formlos widerrufen.

Wir haben unser Kurskonzept weitestgehend unabhängig von dem persönlichen Trainingszustand der Teilnehmer entwickelt. Für unsere Anfängerkurse (BASIC 1 und 2) sowie unsere Einzeltrainings benötigen die Teilnehmer keine Vorkenntnisse. 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. Mit Ihrer Unterschrift versichern Sie, gesund und in der Lage zu sein an unserem Training teilzunehmen. Bei Fragen beraten wir Sie gerne!

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kampftechniken des Kampfsportes oder der Kampfkunst grundsätzlich ein Verletzungsrisiko in sich bergen. Dieses Verletzungsrisiko besteht bei der Anwendung gegenüber Dritten oder dem Anwender selbst. Dieses Verletzungsrisiko besteht im Besonderen bei falsch ausgeführten Techniken. Zudem besteht ein allgemeines Verletzungsrisiko, wie es hinsichtlich sportlicher Aktivitäten allgemein bekannt ist. In unseren Kursen versuchen wir jedoch durch erfahrene Ausbilder und die Art des Trainings dieses Risiko auf ein Minimum zu reduzieren. Der Veranstalter schließt jegliche Haftung für eventuelle Verletzungen (einerlei ob Eigenverletzung oder Verletzungen Dritter) aus. Mit meiner Unterschrift bestätige ich zudem, dass ich die umseitigen "Kursinformationen zur Vorbereitung" sowie die Haftungsausschlüsse auf Homepage www.Dein-SicherheitsCoach.de gelesen habe und diesen uneingeschränkt zustimme.

Alle erlernten Fähigkeiten und Techniken dienen ausschließlich der Gewaltdeeskalation, Selbstverteidigung (Notwehr) und Nothilfe. Die erlernten Techniken und Fähigkeiten dürfen ausdrücklich nur im Notfall angewendet werden.

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!). Es gelten zudem die aktuellen Corona-Richtlinien.

Ich bin mit der Erhebung, Speicherung und Nutzung meiner persönlichen Daten durch Dein SicherheitsCoach einverstanden. Die Daten werden ausschließlich zu internen Zwecken und zur inhaltlichen Ausgestaltung des Vertragsverhältnisses verwendet.

Datum Ort Name Unterschrift
(bitte in Druckbuchstaben) (bei Minderjährigen des/der Erziehungsberechtigten)

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

Wichtige Kursinformationen zur Vorbereitung

Damit der von Ihnen gewählte Selbstverteidigungskurs 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.

Vor dem Kurs:

Achten Sie bitte darauf, dass Sie nach Ihrer Anmeldung eine **Anmeldebestätigung** erhalten haben und Ihnen der Ort des Kurses bekannt ist. Es finden grundsätzlich **keine Kurse am Volksdorfer Weg** statt, dort befindet sich lediglich unsere Geschäftsstelle.

Während des Kurses:

Zu Beginn des Kurses informieren wir Sie über wichtige Einzelheiten zur Organisation, Sicherheit und Durchführung des Kurses. Wir bitten daher um Pünktlichkeit.

Bitte lassen Sie Ihr Mobiltelefon (außer bei wichtigen Anlässen) während des Unterrichtes ausgeschaltet. Telefonieren während der Pausenzeiten ist problemlos möglich.

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 vollständig 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, 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 Zerschlagen).

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 !

Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen
Volksdorfer Weg 142 a
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88
+49.40.466 389 87

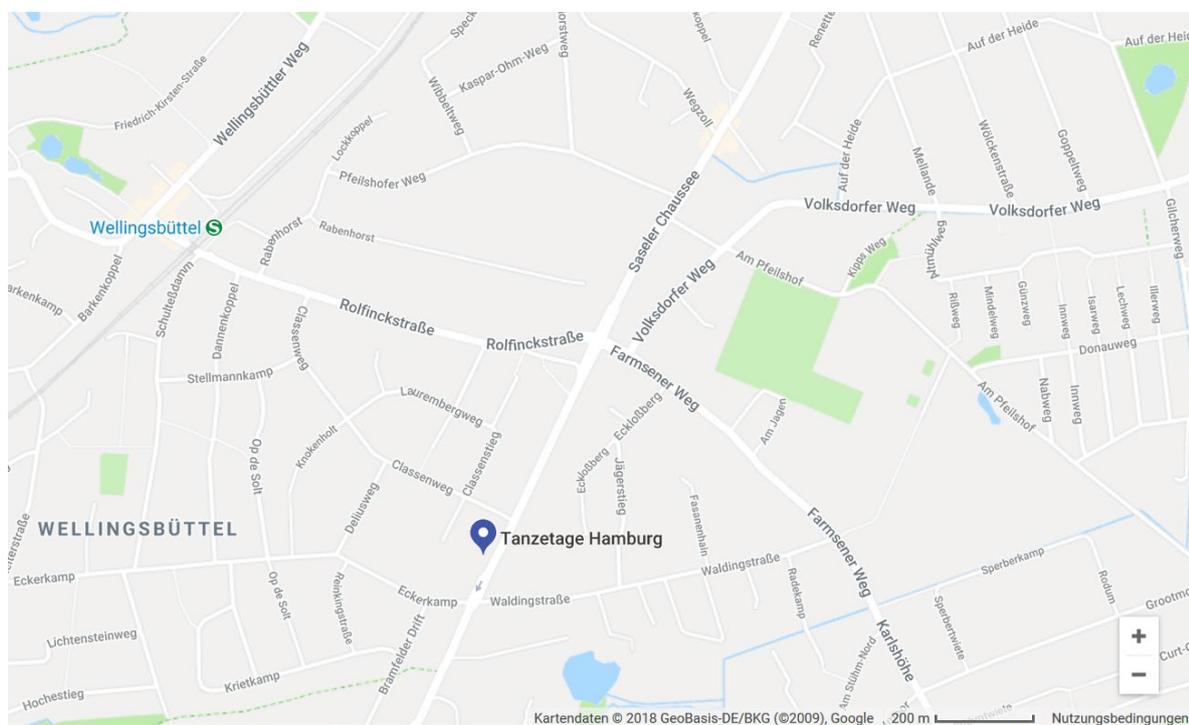
FAX.: +49.40.466 389 86

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

Wegbeschreibung

Ort des Kurses:

Tanzetage Hamburg / Saseler Chaussee 19 / 22391 Hamburg



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

