



Wichtige Kursinformationen
und Haftungsausschluss
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 für unseren Selbstverteidigungskurs Senioren, den wir im Gemeinderaum der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wellingsbüttel durchführen, anmelden. Darüber freuen wir uns sehr!

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

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt / schriftliche Anmeldung erforderlich!

Bitte schicken Sie uns vor Beginn des Kurses die Anmeldung und den Haftungsausschluss (Seite 4 des PDF), ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail, Scan, Fax. Foto oder Post zurück. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung, wenn noch Plätze verfügbar sind.

Inhalt dieser Unterlagen:

- 1) Kurs
- 2) Zahlung/Berechnung des Kurses
- 3) Haftungsausschluss / Anmeldung (Seite 4)
- 4) Wichtige Informationen zur Kursvorbereitung
- 5) Wegbeschreibung / Ort
- 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

Kurs

Selbstverteidigung Senioren

Datum / Uhrzeit: Fr.: 10.04.2026 Uhrzeit: 11:00 – 17:00 Uhr

Anzahl Stunden: 6 Stunden

Ort: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wellingsbüttel
Up de Worth 25 / 22391 Hamburg
Gemeindehaus

Bitte vergleichen Sie diese Angaben zum Kurs nochmal mit den Angaben auf der Homepage. Im Zweifel oder bei Abweichungen sprechen Sie uns bitte an.

Berechnung des Kurses

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr in Höhe von 80,00 Euro pro Teilnehmer bei Anmeldung auf folgendes Konto.

Eine entsprechenden Rechnungen erhalten Sie nachträglich am Tag des Kurses

Verwendungszweck Überweisung: Datum des Kurses und Name des Teilnehmers!
Oliver Steffen / comdirect bank AG
IBAN : DE62 2004 1155 0401 5889 00 // BIC : COBADEHD055

Haftungsausschluss und Anmeldung Selbstverteidigung - Senioren

Name / Vorname Teilnehmer/in:	Geb.-Datum Teilnehmer/in:
Straße Hausnummer:	PLZ /Ort:
Mailadresse:	Telefon:
Anmeldung Selbstverteidigungskurs Senioren Kirchengemeinde Wellingsbüttel / Up de Worth 25 / am 10. April 2026 / Kosten 80,00 Euro pro Teilnehmer	

ggf. bitte ankreuzen:

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

Grundsätzlich: Wir haben unser Kurskonzept weitestgehend unabhängig von dem persönlichen Trainingszustand der Teilnehmer entwickelt. Für unsere Anfängerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, 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. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kampftechniken zur Selbstverteidigung 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. Dieses Risiko besteht grundsätzlich bei allen von uns angebotenen Kursen und Trainings. In unseren Kursen versuchen wir durch erfahrene Ausbilder und die Art des Trainings dieses Risiko auf ein Minimum zu reduzieren. Der Veranstalter und deren Beauftragte und Erfüllungsgehilfen schließt jegliche Haftung für eventuelle Verletzungen (einerlei ob Eigenverletzung oder Verletzungen Dritter) aus. Mit meiner Unterschrift bestätige ich zudem, dass ich die "wichtige Information zur Kursvorbereitung" sowie die aktuellen 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 (eigenverantwortlich und angemessen dosiert) 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!).

1. Geltungsbereich: Dieser Haftungsausschluss gilt für alle Teilnehmer an Kursen, Trainings und Veranstaltungen im Bereich Kampfsport und der Selbstverteidigung, die von Dein SicherheitsCoach / Selbstverteidigung & Eigenschutz / Oliver Steffen oder einen Erfüllungsgehilfen beziehungsweise Beauftragten (z.B. Trainer, Übungsleiter etc...) (im Folgenden „Anbieter“ genannt) angeboten werden. Mit der Anmeldung oder Teilnahme an diesen Veranstaltungen erklärt sich der Teilnehmer mit den Bedingungen dieses Haftungsausschlusses einverstanden.

2. Teilnahmebedingungen: Die Teilnahme an den Trainings, Kursen und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr. Jeder Teilnehmer versichert, dass er gesundheitlich in der Lage ist, an den Trainingseinheiten teilzunehmen. Bei gesundheitlichen Bedenken, insbesondere bei bestehenden Verletzungen oder chronischen Erkrankungen, wird empfohlen, vor der Teilnahme einen Arzt zu konsultieren.

3. Risiken und Gefahren: Die Teilnahme an Kampfsport- und Selbstverteidigungstrainings, Kursen und Veranstaltungen kann mit verschiedenen Risiken verbunden sein. Dazu gehören, sind aber nicht beschränkt auf: **3.1 Körperliche Verletzungen:** Prellungen, Zerrungen, Frakturen, Muskel- und Sehnenverletzungen, innere Verletzungen, Verstauchungen sowie Verletzungen die durch Stürze oder Zusammenstöße mit anderen Teilnehmern entstehen. **3.2 Psychische Belastungen:** Stress, Überforderung oder Angstzustände können im Rahmen intensiver Trainingseinheiten auftreten. **3.3 Unfälle:** Verletzungen, die während der Durchführung von Übungen, Techniken oder Sparring entstehen, einschließlich der Nutzung von Trainingsgeräten. **3.4 Schäden durch unsachgemäße Ausführung von Techniken oder durch Versäumnis, Sicherheitsanweisungen zu befolgen, entstehen:** Der Teilnehmer erkennt an, dass falsche Techniken und oben genannte Versäumnisse zu Verletzungen führen können. Die in Punkt 3 Risiken und Gefahren genannten Punkte stellen lediglich einen groben Überblick und Beispiele dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Teilnehmer bestätigt, dass er sich dieser Risiken bewusst ist und auf eigenes Risiko an dem Training teilnimmt.

4. Haftungsausschluss: Der Anbieter haftet nicht für: **4.1 Verletzungen und Schäden:** Die Haftung für Verletzungen und Schäden, die durch die Teilnahme an den Trainings, Kursen und Veranstaltungen entstehen, ist ausgeschlossen, es sei denn, diese sind auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz des Anbieters zurückzuführen. **4.2 Schäden, die durch den Teilnehmer verursacht werden:** Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden und Verletzungen, die durch leichte oder grobe Fahrlässigkeit oder vorsätzliches Verhalten des Teilnehmers entstehen. **4.3 Verlust oder Beschädigung von Eigentum:** Der Anbieter haftet nicht für Verlust oder Beschädigung von persönlichen Gegenständen des Teilnehmers während der Veranstaltungen. **4.4 Folgen von Gesundheitsproblemen:** Der Anbieter haftet nicht für gesundheitliche Probleme, die aus der Teilnahme an den Trainings, Kursen und Veranstaltungen resultieren, es sei denn, diese sind auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz des Anbieters zurückzuführen.

5. Gesundheitszustand und Eigenverantwortung: Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, dem Anbieter vor Beginn des Trainings über bestehende gesundheitliche Einschränkungen oder körperliche Beschwerden zu informieren. Der Anbieter behält sich das Recht vor, Teilnehmer, die gesundheitlich nicht in der Lage sind, an den Trainingseinheiten teilzunehmen, von der Teilnahme auszuschließen. Die Verantwortung für die Beurteilung der eigenen gesundheitlichen Eignung liegt beim Teilnehmer.

6. Verhaltensregeln und Traineranweisungen: Der Teilnehmer verpflichtet sich, während des Trainings die Anweisungen des Trainers zu befolgen und die Regeln des Trainings zu respektieren. Bei wiederholtem Verstoß gegen diese Regeln oder bei unangemessenem Verhalten behält sich der Anbieter das Recht vor, den Teilnehmer von weiteren Trainings auszuschließen.

7. Versicherung: Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es empfehlenswert ist, eine Unfall- und Haftpflichtversicherung abzuschließen, die Schäden, die im Rahmen der Teilnahme an den Trainings entstehen könnten, abdeckt. Der Anbieter übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die nicht durch die eigene Versicherung des Teilnehmers abgedeckt sind.

8. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen: Sollte eine Bestimmung dieses Haftungsausschlusses ganz oder teilweise unwirksam sein, berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Anstelle der unwirksamen Bestimmung tritt eine wirksame Regelung, die dem wirtschaftlichen Zweck der unwirksamen Bestimmung möglichst nahekommt.

9. Änderungen und Ergänzungen: Der Anbieter behält sich das Recht vor, diesen Haftungsausschluss jederzeit zu ändern. Änderungen werden den Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben. Mit der Fortsetzung der Teilnahme an den Kursen nach Bekanntgabe der Änderungen wird der neue Haftungsausschluss anerkannt.

10. Gerichtsstand und anwendbares Recht: Für alle Streitigkeiten aus oder im Zusammenhang mit diesem Haftungsausschluss gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Gerichtsstand ist der Sitz des Anbieters.

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.

Ort / Datum	Name (in Druckbuchstaben)	Unterschrift (bei Minderjährigen alle Erziehungsberechtigten *)
--------------------	----------------------------------	--

*) wenn nur ein Erziehungsberechtigter unterschreibt versichert dieser mit seiner Unterschrift, dass die Teilnahme in Absprache und mit Zustimmung aller Erziehungsberechtigten erfolgt.

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 Zerschlagen).

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

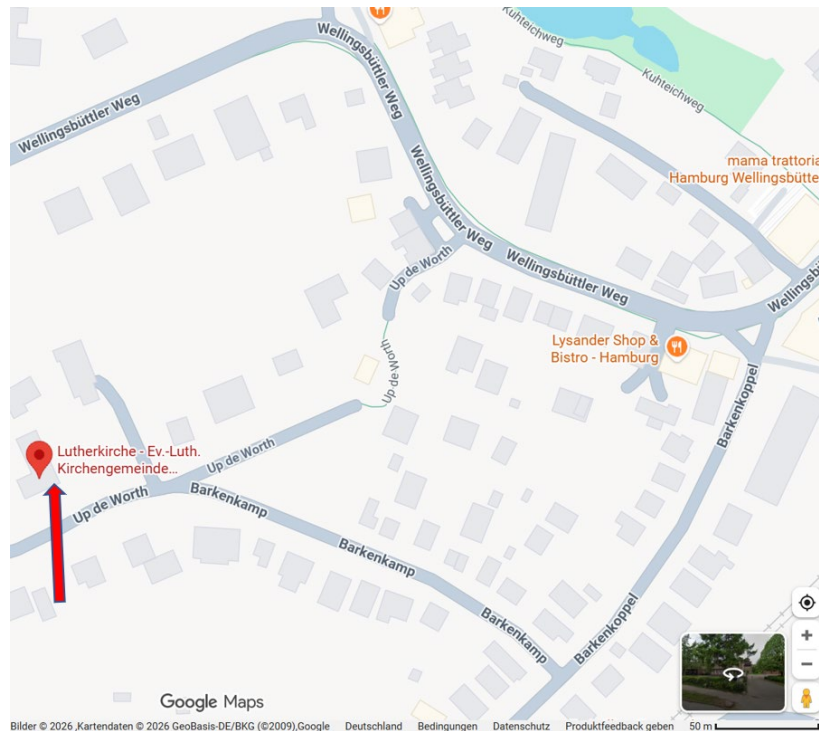
Wegbeschreibung / Ort des Kurses

Ort:

Ev.-Luth.
Kirchengemeinde
Wellingsbüttel

Up de Worth 25
22391 Hamburg

Gemeindehaus



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 6 : Google Maps
restliche Fotos: Oliver Steffen

Stand 10-2024