



## Anmeldung zum RCV-Selbstverteidigungs-Training am 02.02.2019

Der Ruderclub Vilshofen 1913 e.V. veranstaltet mit einem externem Trainer ein Selbstverteidigungs-Training für Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

### Kursinhalte & Nutzen:

- \* Wie verteidige ich mich verbal & körperlich, wie erkenne und vermeide ich Gefahren
- \* Die eigene Kraft erleben
- \* Rechtliche Grundlagen (Notwehrrecht)
- \* Selbstverteidigungs-Situationen in Form von Rollenspielen erleben und meistern (dunkle Gänge, Stiegenhäuser, Parkplatz, Aufzug ...). Wir nehmen Alltags-Szenarien der Teilnehmer in das Training auf (z.B. Weg von der Arbeit zum Parkplatz), um so den Alltag sicherer zu gestalten
- \* Verteidigungs-Techniken gegen Würgen, Schläge und Haltegriffe
- \* Selbstvertrauen gewinnen
- \* Umgang mit Pfefferspray

Das Training wird einen theoretischen und einen praktischen Teil umfassen. Treffpunkt ist jeweils am Bootshaus in Vilshofen. Die Trainingsdauer beträgt 3 Stunden. Gearbeitet wird jeweils in Gruppen mit 6 Teilnehmern.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das RCV-Selbstverteidigungs-Training am 02.02.2019 an. Meine bevorzugte Kurszeit ist  **09.00 Uhr – 12.00 Uhr** oder  **13.00 Uhr – 16.00 Uhr** (bitte ankreuzen).

Die Teilnahmegebühr beträgt für Nichtmitglieder 60,- EUR und für Mitglieder 55,- EUR und ist vor Kursbeginn auf das Konto der Ruderclub Vilshofen 1913 e.V. zu überweisen (IBAN: DE11 7405 0000 0620 0065 02 bei der Sparkasse Passau; VWZ: Name TN).

Mit der elektronischen Verarbeitung meiner Daten erkläre ich mich einverstanden. Einer Verwendung von Fotos meiner Person auf der Vereinshomepage, in Presseartikeln oder Social-Media-Portalen stimme ich zu.

_____	_____
<i>Vorname   Name</i>	<i>Straße   Hausnummer</i>
_____	_____
<i>PLZ   Ort</i>	<i>Handy   WhatsApp</i>
_____	_____
<i>e-mail</i>	<i>Datum   Unterschrift   Bei TN unter 18 Jahren Unterschrift Erziehungsberechtigte(r)</i>