



# A U S S C H R E I B U N G

## TVSH-Breitensportlehrgang Selbstverteidigung I

- Veranstalter:** Taekwondo-Verband Schleswig-Holstein e.V.
- Verantwortlich:** Malte Mergner – TVSH-Vizepräsident Technik & Breitensport  
Claudia Kohl– TVSH-Frauenreferentin
- Ausrichter:** Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.
- Datum:** **Samstag, 07. Dezember 2019**
- Ort/Halle:** kleine Halle der Hans-Brüggemann-Schule  
Langenheisch 27 – 29, 24582 Bordesholm
- Teilnehmer:** TKD-Sportler ab 9. Kup, ab 14 Jahren
- Zeitplan:** 9<sup>45</sup> Uhr: Hallenöffnung  
10<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup> Uhr: Training
- Inhalte:** Mein Umgang mit Gewalt – Was mich schützt  
Das Seminar dient der Arbeit mit den eigenen Ressourcen; soll eigen Aktions- und Reaktionsmuster bewusst machen und bei der Entwicklung einer persönlichen Strategie im Umgang mit Gewalt unterstützen. (Steuerungspotentiale erkennen und anwenden)
- Referenten:** Mathias Grün, TVSH-Prüfungsreferent, 8. Dan  
Carsten Saggau, Polizeibeamter (Führungskraft in einer Einsatzhundertschaft), Coach und Trainer für Team- und Konfliktberatung
- Kosten:** TVSH-Sportler: keine, übernimmt der TVSH  
andere: 10,00 €
- Anmeldungen:** nicht erforderlich
- Rückfragen:** Malte Mergner  
Tel. (04322) 7519931, E-Mail: [mergner@tvsh-mail.de](mailto:mergner@tvsh-mail.de)
- Mitzubringen:** DTU-Pass, lockere Straße-/Freizeitbekleidung, Hallenturnschuhe, Handmitts, Stock, Schreibzeug, eigene Verpflegung.
- Haftung:** Der Veranstalter sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.