



Einladung Verbandstag

Ort: Waldsporthalle, Lorsbacher Straße 39, 65779 Kelkheim

Datum: 17. November 2018

Uhrzeit: 10:00 - 16:30Uhr

Liebe Mitgliedsvereine,

am 17. November 2018 findet unser Verbandstag in Kelkheim statt.

Das diesjährige Thema wird "Selbstverteidigung" sein und wir haben als Referenten Marcus Kläber eingeladen. Er ist nicht nur Polizeiobermeister im gehobenen Dienst, sondern auch Einsatztrainer und Krav Maga- Instructor.

Gemeinsam werden wir mit ihm folgende Inhalte aus Theorie und Praxis kennenlernen:

- Grundlagen der verbalen und nonverbalen
- Kommunikation und Deeskalation
- Distanz schaffende Maßnahmen
- Verteidigung gegen die, statistisch gesehen (PKS), häufigsten körperlichen Angriffe
- Taktisches Vorgehen bei mehreren Angreifern und die Verteidigung gegen Angriffe aus der Bodenlage.
- Erarbeiten der theoretischen Grundlagen.

Vorher starten wir mit einer Kata-Kumite-Einheit geleitet durch Karl-Heinz Griebenow, Breitensportreferent im HFK.

Zeitplan:

10:00 Uhr	Begrüßung
10:15 - 12:15 Uhr	„Kata-Kumite“ mit Karl-Heinz Griebenow
12:15 - 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 - 15:00 Uhr	Praxis „Krav Maga“ mit Marcus Kläber
15:00 - 16:00 Uhr	Theorie „Selbstverteidigung“ mit Marcus Kläber
16:00 - 16:30 Uhr	Abschluß & Feedbackrunde

Kosten:

15,00 Euro für Erwachsene

10,00 Euro für Jugendliche bis 18 Jahre

8,00 Euro für Prüfer (die nach dem Prüferlehrgang noch am Verbandstag teilnehmen möchten)

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und auf einen spannenden Verbandstag mit Euch!

Viele Grüße

Karl-Heinz Griebenow & das Präsidium des HFK