

Workshop zur Selbstverteidigung / Kampfkunst

(ab 12 Jahren)

am Mittwoch, den 03.06.2026

Treffpunkt: JUZ Kontrast, 14:50 Uhr

von ca. 15:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr



**Kosten:
kostenlos
Was**

machen

wir?

Wir bekommen Besuch von einem erfahrenen Kampfkunstlehrer, der euch erste Einblicke in die Welt der Kampfkunst und Selbstverteidigung zeigt. Er zeigt euch erste Techniken und erklärt richtiges Verhalten in schwierigen Situationen. Wir sprechen über Respekt, Disziplin und wie wir sicher und rücksichtsvoll mit einander umgehen.

Was müsst ihr mitbringen?

saubere Sportschuhe für die Turnhalle, bequeme Straßen- oder Sportkleidung, eine leere 0,5 Liter PET-Flasche, einen sauberen Waschlappen

Anmelde- und Teilnahmebedingungen für Freizeitaktionen

Evtl. Krankheiten, Allergien, etc. sind bei den Leitern der Veranstaltungen/Freizeiten zu melden. Eine Teilnahme erfolgt in solchen Fällen auf eigenes Risiko.

Allen Teilnehmer/Innen ist die volle Teilnahme an allen Programmpunkten, wenn nicht schriftlich von Seiten der Erziehungsberechtigten gegenüber einem Leiter der Freizeit ein Verbot ausgesprochen ist, gestattet.

Falls TeilnehmerInnen die Veranstaltung und das Gelingen der Freizeit gefährden, können diese ausgeschlossen werden.

Anmeldung Selbstverteidigung / Kampfkunst, am 03.03.2026

Name/Vorname: _____

geboren: _____

Straße/ Nr.: _____ PLZ/ Wohnort: _____

Tel. (Teilnehmer):

*Notfall-Tel. (Eltern): _____ (*bei minderjährigen Teilnehmern)

Körperliche Einschränkungen/ Krankheiten/ etc.: _____

Was wir noch wissen sollen/ müssen: _____

- Während der Aktion dürfen Foto- und Videoaufnahmen gemacht werden, die dann im Nachhinein für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden dürfen.
- Ich habe bereits Kampfkunst/Kampfsporterfahrung.
Wenn Ja, welche: _____

Ich bestätige, dass ich die Anmelde- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen habe und erkenne sie an.

Regensburg, den

.....

(Unterschrift*)

(*bei minderjährigen TN Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

