



# NIEDERSÄCHSISCHER KICK-BOX VERBAND E.V.



Mitglied in der WAKO-Deutschland e.V.

Mitglied in der World Association of Kickboxing Organization (WAKO)

---

## REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG

für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE  
REALISTISCHE Selbstverteidigung in Theorie und Praxis

- Veranstalter:** Niedersächsischer Kick-Box Verband e.V.
- Ausrichter:** **Verein für Traditionellen Budosport e.V.**
- Ort:** 26122 Oldenburg, Herbartstraße 4, Sporthalle des Herbartgymnasiums
- Zeit:** Samstag, den **23. August 2025**, 14:00 – 18:00 Uhr
- Lehrkraft:** Eva-Maria Sündermann, 1. DAN, Gewaltschutztrainerin
- Mitzubringen:** Sportkleidung, Schutzausrüstung
- Meldeschluss:** Die Anmeldung bitte bis spätestens zum **16.08.2025** an die Geschäftsstelle des **NSKBV e.V.** senden.  
**NSKBV e.V., Niekampsweg 2, 26670 Uplengen oder**  
[alexander.hartmann8@icloud.com](mailto:alexander.hartmann8@icloud.com), „SV-Lehrgang“
- Kosten:** € 30,00 pro Teilnehmer. Die Lehrgangsgebühr bitte bis zum **16.08.2025** auf das Verbandskonto überweisen (kann auch bar zum Lehrgang mitgebracht werden). **Nichtmitglieder zahlen 35,- €.**  
  
Keine Erstattung der Lehrgangsgebühr bei Nichtteilnahme.  
Im Krankheitsfall werden gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes 50 % der Lehrgangsgebühren gutgeschrieben.
- Sonstiges:** Auf diesem Lehrgang wird in verschiedenen Lerngruppen, je nach Kenntnisstand, intensiv auf den psychologischen Aspekt in einer Selbstverteidigungssituation eingegangen. Ein Trainingspartner mit einer kompletten Schutzausrüstung steht zur Verfügung, damit die erlernten Verteidigungstechniken völlig realistisch, also mit voller Härte, ausgeführt werden können.
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab

Mit sportlichem Gruß

Alexander Hartmann