

## Neuer Selbstverteidigungs- & Kampfkunstmeister in der VSG



Klaus Wachsmann

Marc Zimmermann

Als einziger Deutscher, stellte Marc Zimmermann sich der europäischen Dan-Prüfung der International Hwarang Kwan Do Organisation.

In einer 6-stündigen Prüfung wurden die folgenden Themen abverlangt:

- 2-stündige Meditation
- Theorie und rechtliche Grundlagen
- diverse Grundtechniken und Formen
- Selbstverteidigungstechniken und deren Anwendung in Stresssituationen
- Kampf im Stand und Boden gegen mehrere Gegner
- Umgang mit Waffen und die Übertragung auf Alltagsgegenstände
- Bruchtest

Durch die erfolgreich abgelegte Prüfung ist Marc Zimmermann nun Schwarzgurt im Hwarang Kwan Do und Instructor im W.A.V.E.S. - professionelle Selbstverteidigungs- & Eigenschutzkonzepte.

## VSG-Partner des Sports

Werbung



## VSG-Termine 2024

### Handball Velberter SG

**Sa 27.01.2024 Sporthalle IKG-Gymnasium Heiligenhaus**

15:00 KL Jungen B HSG V/H II - HG LTG/HTV Remscheid

16:40 KL gJD HSG V/H - SV Wipperfürth II

18:00 KL Männer HSG V/H III - NHC III

**So 28.01.2024 EMKA-Sportzentrum Velbert**

16:00 LL Männer HSG V/H - DJK GW Werden

18:00 BO Damen HSG V/H - TB Wülfrath III

### weitere Termine

03.02.24 Kinderkarneval der Velberter SG (EMKA-Sportzentrum)

26.02.24 Jugendvollversammlung

**22.03.24** Senioren-Osterkaffeetrinken

18.04.24 Mitgliederversammlung

**www.velberter-sg.de**

### Ergebnisse Volleyball

Damen LL: Velberter SG – Tus Lintorf 2:3

Damen BK: MTG Horst IV – Velberter SG II 1:3

### W.A.V.E.S. Professionelle Selbstverteidigungs- und Eigenschutzkonzepte

### Selbstverteidigungskurs 2024

**Veranstalter:** Hwarang Kwan Do und Selbstverteidigungsgruppe der Velberter Sportgemeinschaft

**Termine:** 27.01.2024, 28.01.2024, 11.02.2024, 24.02.2024, 25.02.2024

**Uhrzeit:** 11:00 Uhr bis ca. 13:30 Uhr

**Ort:** EMKA Sportzentrum  
Am Sportzentrum 1 in 42551 Velbert  
Raum: Einfachhalle

**Teilnehmerkreis:** Der Kurs eignet sich für jeden, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten

**Inhalte:** Prävention durch Körpersprache und Gefahrenerkennung, Notwehrrecht, Hand- & Fußtechniken, Befreiungstechniken in Alltagssituation, Verteidigung im Sitzen, Verteidigung in der Bodenlage, Einsatz von Alltagsgegenständen, richtiges Flüchten und Hilfe holen

**Kosten:** Kostenlos – Gerne kann ein kleiner Beitrag für die Vereinskasse entrichtet werden

**Anmeldungen und Rückfragen:** Per Email an [hwarangkwando@gmx.de](mailto:hwarangkwando@gmx.de) oder

[waves-sv-konzepte@gmx.de](mailto:waves-sv-konzepte@gmx.de) oder über das Kontaktformular auf [www.selbstverteidigungvelbert.de](http://www.selbstverteidigungvelbert.de)



Scannen und zu unseren Veranstaltungen gelangen

[www.selbstverteidigungvelbert.de](http://www.selbstverteidigungvelbert.de)