

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 oder

waves-sv-konzepte@gmx.de oder über das Kontaktformular auf www.selbstverteidigungvelbert.de



Scannen und zu unseren Veranstaltungen gelangen

www.selbstverteidigungvelbert.de