



## Anmeldung Selbstbehauptungstraining

**Zeit** Montags 17:15 – 18:15 Uhr, 6 Termine von 10.11. – 15.12.25

**Ort** LKG Altdorf, Am Plätzlein 1, 90518 Altdorf

**Wer** Alter 9-11 Jahre, Sportgesundheit

**Was**

In diesem Training lernen Kinder durch Spiel, Spaß und Impulse, sich zu verteidigen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, mutig für sich selbst und andere einzustehen und in Jesus Kraft und Stärke zu finden.

-  stark werden
-  schlaues Verhalten
-  für sich und andere einstehen
-  gute Werte
-  Jesus kennenlernen

Bitte dieses Blatt ausfüllen,  
unterschreiben und als Foto  
oder eingescannt an  
[protactics@lkg-altdorf.de](mailto:protactics@lkg-altdorf.de)  
mailen.

Teilnehmerzahl max. 12

**Kosten** 35€ bitte erst nach Rückmeldung überweisen, da limitierte Teilnehmerzahl

**Konto** Martin Gottmann, Raiffeisenbank Neumarkt, IBAN: DE73 7606 9553 0000 2909 55;  
Betreff: Kinderkurs Herbst 2025 Protactics Altdorf

**Kündigung** Es kann ohne Wartezeit gekündigt werden. Bereits eingezahlte Teilnahmebeiträge werden nicht zurückgezahlt. Wenn Dich der Teilnahmebetrag abhält, sprich uns an.

### Vertrag zwischen Teilnehmer/in bzw. Erziehungsberechtigten

Name, Vorname, Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel. / E-Mail \_\_\_\_\_

**und Martin Gottmann für das PROTACTICS Team Altdorf.**

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Anerkennung der allgemeinen Trainingsregeln und der sonstigen Bestimmungen.

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in oder  
Erziehungsberechtigte/r

## SONSTIGE BESTIMMUNGEN

### Haftungsausschluss:

Die Trainierenden tragen die volle Verantwortung für ihr eigenes Handeln, sowohl während des Trainings als auch außerhalb der Trainingsveranstaltungen. Die Trainierenden haften selbst für von ihnen verursachte Schäden am Eigentum, der Trainingsstätte und /oder der anderen Teilnehmer und Besucher. Bei Kindern haften die Eltern bzw. die gesetzlichen Vertreter. Die Trainer (wir verwenden die maskuline Form für männliche und weibliche Trainer/innen) übernehmen keine Haftung für Verlust/Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände, Geld, Handy u.ä.

Die Trainer haften gegenüber den Trainierenden nicht für die im Training oder bei Wettkämpfen auftretenden Verletzungen, es sei denn, diese handeln grob fahrlässig. Für den seltenen Fall einer Verletzung ist stets die jeweilige gesetzliche oder private Kranken-/Unfallversicherung zuständig, in der Trainierende bzw. die Erziehungsberechtigten der Trainierenden versichert sind.

### Verletzungsrisiko

Bei Selbstverteidigung lernen wir, uns oder andere in gefährlichen Situationen erfolgreich zu verteidigen. Entsprechend ist es möglich, dass beim Training z.B. blaue Flecken, Hautrötungen und -abschürfungen, Prellungen etc. entstehen. Bei schwierigen Übungen weisen wir daher auf besondere Verletzungsrisiken des Trainingspartners hin und halten die Trainierenden zu einem aufmerksamen und kontrollierten gemeinsamen Lernen an. Vollkontakttraining ist nur erfahrenen Trainierenden vorbehalten. Entsprechende Schutzausrüstung ist in diesem Kurs nicht nötig, verbessert aber den Trainingseffekt.

## ALLGEMEINE TRAININGSREGELN

1. Wir achten aufeinander, nehmen Rücksicht und sind dem Gegenüber gute Trainingspartner
2. Wir stoppen die aktuelle Übung bei Gefahr eigenverantwortlich
3. Im Training tragen wir Trainingskleidung (i.d.R. lange Hose und T-Shirt) sowie Sportschuhe mit heller Sohle. Es darf auch barfuß trainiert werden. Ab 14 Jahren ist ein Tiefschutz empfehlenswert.
4. Wir stehen pünktlich zu Trainingsbeginn umgezogen auf der Trainingsfläche.
5. Jeder achtet aus Respekt gegenüber anderen und sich selbst auf angemessene Körperhygiene.
6. Zum Vermeiden von Verletzungen ist jeglicher Schmuck (Ringe, Ketten, Ohrstecker, Tunnel, Piercings, Halstücher, Gürtel etc.) vor Trainingsbeginn abzulegen. Brillenträgern wird eine Sportbrille empfohlen.
7. Jegliche Verletzungen, Erkrankungen und/oder andere Einschränkungen (Prothesen, Insulinpumpen-, Herzschrittmacherträger, etc.) sind vor Trainingsbeginn den Trainern mitzuteilen.
8. Am Training darf nur teilnehmen, wer nicht unter Einfluss von Alkohol oder anderen Drogen steht. Bei Feststellung erfolgt der Ausschluss vom jeweiligen Training.
9. Alle Übungen sind nur nach Anweisung der Trainer auszuführen. Dabei soll jeder auf seine individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten achten. Jeder macht mit, so gut er kann (mit seinen 100%).
10. Den Anweisungen der Trainer ist zwingend Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen können zum sofortigen Ausschluss aus dem jeweiligen Training führen.
11. Wiederholtes abweichendes Verhalten, welches den Trainingsablauf nachhaltig stört, kann nach Einzelfallprüfung zum Ausschluss führen.
12. Beschwerden zum Trainingsverlauf oder zu abweichendem Verhalten anderer Trainierender sind unmittelbar an die/den Trainer/in zu richten oder schriftlich vorzutragen.
13. Gäste bzw. Zuschauer (auch Eltern) dürfen nicht in das Trainingsgeschehen eingreifen, auch diese haben den Weisungen der Trainer Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen können zum sofortigen Ausschluss aus dem jeweiligen Training führen.
14. Außerhalb der vom Kind besuchten Trainingsveranstaltung findet keine Kinderbetreuung statt.
15. Die Trainierenden verpflichten sich, ihr erlerntes Können nicht zu missbrauchen und die Grundsätze der Notwehr zu beachten! Selbstverteidigung dient nur zur Verteidigung und niemals dazu, einen Angriff zu provozieren. Werden im Training erlernte Techniken außerhalb der Trainingsstätte ohne Not und nicht alleinig zur eigenen Selbstverteidigung und/oder zum Schutze Dritter zur Anwendung gebracht, kann dies nach Einzelfallprüfung zum Ausschluss vom Training führen.