

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Ein Wochenende für Männer: Fr-So, 05.-07.05.23

## Cane-Fu

Die Überraschung, wenn ein Regenschirm oder Gehstock plötzlich zur Selbstverteidigung genutzt wird.



Cane-Fu, wehrhaft mit dem Gehstock oder Regenschirm, bekannt aus dem Fernsehen bei Kai Pflaume, Johannes B. Kerner, Galileo, RTL, regio-TV, ARD-Hörfunk und weiteren:

Bei Auseinandersetzungen oder Pöbeleien auf der Straße verhilft uns die Möglichkeit, mit unserem Gehstock oder Regenschirm wehrhaft umgehen zu können, zu einem selbstbewussteren Auftreten und vermeidet, dass wir von vornherein die Opferrolle übernehmen. Cane-Fu ist neben Selbstverteidigung auch mentale Stärkung für Deeskalation, Bewegung, Sturzprophylaxe und Spaß.

**Wir werden keine Kämpfe austragen, keine blauen Flecken mit heim nehmen. Wir werden mit Spaß und Neugier Grundtechniken der Stockführung kennen lernen, die uns hilfreich sein können, falls wir uns einmal zur Selbstverteidigung entschließen müssen.**

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de), E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,

KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



Ort:

Bildungshaus

„Haus 1“

Vierzehnheiligen

96231

Bad Staffelstein

Weitere

Teilnahmedetails

s. Rückseite

Anmeldung bitte

bis Do,

03.04.2023 un-

ter: [www.kab-](http://www.kab-bamberg.de/)

[bamberg.de/](http://www.kab-bamberg.de/)

[bildung/](http://www.kab-bamberg.de/)

[veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/)

Seminar-Nr.:

2023-970

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Stöcke werden gestellt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung .

**Referent:** Dr. Jan Fitzner, Gründer der ICF

Dr. med. Jan Fitzner, Jahrgang 1954, gehört selbst zu den Senioren, mit denen er zusammen trainieren möchte. Dr. Fitzner ist Facharzt für Allgemeinmedizin und war über 3 Jahrzehnte lang mit seiner Frau zusammen in eigener Praxis hausärztlich tätig. Aus dieser Erfahrung und der langjährigen Betreuung gerade vieler älterer Menschen ergibt sich die Einschätzung, welche Verteidigungstechniken selbst für Seniorinnen und Senioren trainierbar und anwendbar sind.

### **Details zu Ankunft, Abreise, Unterkunft und Verpflegung**

Ankunft: Fr, 05.05.2023, 18:00 Uhr, Beginn mit gemeinsamem Abendessen

Abreise: So, 07.05.2023, 13:30 Uhr, Ende nach gemeinsamem Mittagessen

Unterkunft: Einzelzimmer mit Dusche und WC

Verpflegung: Fr: Abendessen

Sa: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

So: Frühstück, Mittagessen

**Getränke sind (leider) nicht enthalten.**

<b>Finanzielle Details:</b>	Seminargebühr	ÜN mit Verpflegung	GESAMT
Für KAB-Mitglieder:	80,00 €	140,00 €	220,00 €
Für Nicht-Mitglieder:	120,00 €	140,00 €	260,00 €

#### **Datenschutz:**

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html> .

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg