



## **EMPFEHLUNGSSCHREIBEN - SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS**

Durch eine Projektarbeit in der Constantin-Vanotti-Schule sind wir auf das Thema Gewalt gekommen. Dadurch haben wir uns über Selbstverteidigungskurse informiert und die Wing-Tsun Kung Fu Akademie von Hakan Tasdöndüren gefunden.

Die Planung für den Tag haben wir telefonisch mit Herrn Tasdöndüren abgeklärt. Durch seine zuvorkommende Art hat er uns schon von Anfang an ein gutes Gefühl vermittelt.

Der Selbstverteidigungskurs der am 16.03.2017 in unserer Sporthalle mit 40 Schülern stattfand, war ein voller Erfolg. Die Teilnehmer, sowie wir auch, waren von dem Tag mit Hakan sehr begeistert. Er trat sehr aufgeschlossen und freundlich auf und verstand sich sofort sehr gut mit allen Altersgruppen.

Der Kurs war sehr vielfältig, interessant und spannend gestaltet. Wir haben viele verschiedene Abwehrtechniken gelernt, sowie selbstbewusstes Auftreten. Die Übungen waren nach wiederholtem ausprobieren leicht umzusetzen. Dabei lag jedoch der Spaß immer im Vordergrund.

Die ausgewerteten Umfragen der Teilnehmer ergaben, dass 95% einen Selbstverteidigungskurs bei Hakan Tasdöndüren wiederholen würden.

Wir und die Teilnehmer Danken Herrn Hakan Tasdöndüren für seine genommene Zeit und dafür, dass er uns diesen aufschlussreichen Kurs ermöglicht hat.

Mit lieben Grüßen

Constantin-Vanotti-Schule, 31.03.2017

Vanessa Hübschle, Noemi Nagy, David Seibel, Nina Scholl, Julia Sautter