

Einverständniserklärung für die Teilnahme an Selbstverteidigungstraining und Sparring

(Stand: November 2025)

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Hiermit erkläre ich als volljähriger Teilnehmer*in, dass ich freiwillig an den Kursen des **Personaltrainings Geercken** teilnehme, einschließlich:

- Durchführung von Selbstverteidigungstechniken,
- kontrolliertes Sparring unter Anleitung,
- Hebel-, Würge- und Wurftechniken,
- Bodenkampftechniken (z.B. Full-Guard-Position).

Gesundheit und Teilnahmevoraussetzungen

- Mir ist bewusst, dass trotz größtmöglicher Vorsicht ein Restrisiko für Verletzungen besteht.
- Ich bestätige, dass ich körperlich gesund bin und über die Notwendigkeit von Schutzausrüstung informiert wurde.
- Mir ist ferner bewusst, dass ich ohne Erfüllung dieser Voraussetzungen nicht am Sparring teilnehmen darf.

Weitere Bestätigungen

- ☐ Ich bin berechtigt, diese Erklärung abzugeben und bestätige hiermit meine Volljährigkeit.
- ☐ Ich akzeptiere die AGB und Datenschutzbestimmungen des Anbieters.
- ☐ Ich entbinde den Veranstalter im Rahmen der **gesetzlich zulässigen Grenzen** von der Haftung für Schäden, die nicht auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz zurückzuführen sind.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____