

# Leitfaden für die Teilnahme an Seminaren beim Sai-Fon e. V.

---

Willkommen zu deinem Seminar beim Sai-Fon e. V.! Wir freuen uns, dich in unserer familiären und professionellen Trainingsatmosphäre zu begrüßen. Unser Ziel ist es, dir einen Einblick in unsere Philosophie und Methoden zu geben und dir für dein Seminar einen optimalen Einstieg zu gewährleisten.

## 1. Vorbereitung auf dein Seminar

Für die Teilnahme sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, sofern beim jeweiligen Seminar nichts anderes angegeben ist.

Teilnehmende sollten Folgendes beachten:

- ✓ Achtung: Wir verfügen über keine Umkleidekabinen oder Duschen. Toiletten sind natürlich vorhanden.
- ✓ Bequeme Sportkleidung (gleich anhaben): kein spezieller Kampfsportanzug nötig, lockere Kleidung reicht.
- ✓ Handtuch und Wasser: für Belastung und Erholung wichtig.
- ✓ Offenheit und Neugier: die richtige Einstellung ist entscheidend.
- ✓ Pünktliches Erscheinen – niemand wartet gerne.

## 2. Charakter unserer Seminare

Seminare beim Sai-Fon e. V. sind keine regulären Trainings- bzw. keine Showformate. Sie sind thematisch fokussiert, zeitlich kompakt und inhaltlich intensiv. Es geht nicht um Zertifikate, Graduierungen oder Systemzugehörigkeit. Es geht um Auseinandersetzung mit Realität, Kontext und Grenzen von Training.

## 3. Trainingsethik und Umgang

Ein respektvoller Umgang ist verbindlich. Respekt gegenüber Trainingspartnern, Trainern und Räumlichkeiten ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Eigenverantwortung und das Wahrnehmen eigener Grenzen sind grundlegende Voraussetzungen für die Teilnahme an unseren Seminaren.

Anweisungen der Trainer sind verbindlich. Diskussionen über Inhalte sind willkommen, während Übungen jedoch nicht. Dazu stehen die Reflexionsrunden zur Verfügung.

## 4. Inhalte und Methoden

Die Seminarinhalte orientieren sich je nach Thema an: Jeet Kune Do und Lee Jun Fan Gung Fu nach Bruce Lee. Filipino Martial Arts und Inosanto Lacoste Kali nach Dan Inosanto. Diese Systeme dienen nicht als Selbstzweck, sondern als Werkzeuge zur Auseinandersetzung mit Bewegung, Dynamik, Timing, Stress und Entscheidungsfindung. Techniken werden nicht als Lösungen vermittelt, sondern als Mittel zum Verständnis von Realität.

## 5. Belastung und Anspruch

Seminare können körperlich und vor allem mental fordernd sein. Stress, Unsicherheit und Kontrollverlust sind je nach Thema bewusst Teil des Settings. Pausen und Anpassungen sind jederzeit möglich und werden ausdrücklich unterstützt.

## **6. Sicherheit und Verantwortung**

Es wird kontrolliert und strukturiert trainiert, wobei reale Dynamiken und Belastungen bewusst berücksichtigt werden. Ein Restrisiko im Sinne körperlicher Nähe, Stressbelastung und Entscheidungsdruck bleibt bestehen und wird nicht verschleiert.

## **7. Nach dem Seminar**

Seminare sind Impulse, keine abgeschlossenen Ausbildungsformate. Seminare ersetzen kein kontinuierliches Training und keine langfristige Auseinandersetzung mit den jeweiligen Themen. Ziel ist Reflexion, Einordnung und Weiterdenken. Offene Fragen können im Nachgang gestellt werden.

Ein direkter Übergang in reguläres Training oder weitere Seminare ist möglich, aber keine Voraussetzung.

Dein Sai-Fon e. V. - Team