



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

TVBB-Selbstverteidigungs-Camp

7. und 8. März 2026



MIT ALFRED GEHLEN



Referent: **Alfred Gehlen** – 9. Dan Taekwondo, 10. Dan Gelongdao, 7. Dan Doce Pares Eskrima, 1. Dan Hayastan Grappling, 3. Dan Allkampf, Full Instructor Hapkido, Grand Master IMB Academy Los Angeles, Ehrenmitglied Hall Fame Martial Arts Europe und Mitglied der US Hall of Fame of Martial Arts

Teilnehmende: **Anfänger und Fortgeschrittene, Kampfsportler und Unerfahrene, Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene, Frau – Mann - Divers**

Samstag, 7. März 2026: SV-Camp für Kinder und SV-Camp Anfänger
für Kinder ab 10 Jahre, von 10 bis 14 Uhr
für Jugendliche und Erwachsene, von 10 bis 18 Uhr

Sonntag, 8. März 2026: SV-Camp für Fortgeschrittene und Trainer
(separate Ausschreibung)



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

Ausrichter: **Panda Dojang e.V. Dabendorf**

Kontakt: Jeannette Uhlig, Tel. 0151-24114048

Anmeldung: **bis 27. Februar 2026**, per E-Mail an jeannette@panda-dojang.de
vereinsweise, unter Angabe der Namen und des Alters (möglichst als Tabelle)

Zeit: Samstag, 07.03.2026: 10:00 – 18:00 Uhr Einlass 9:30 Uhr
Sonntag, 08.03.2026: 9:30 – 16:00 Uhr Einlass 9:00 Uhr

Den Samstag werden wir gemeinsam im Waldrestaurant Rangsdorf ausklingen lassen.
Bitte gebt für die Tischreservierung bei der Anmeldung an, ob ihr dabei seid.

Ort: **Kulturforum Dabendorf**, Zum Königsgraben 8, 15806 Zossen (Parkplätze vorhanden)

Kosten: **Samstag:** Erwachsene 35 Euro / Jugendliche 20 Euro / Kinder 10 Euro
inklusive Mittagsimbiss

Bezahlung der Teilnahmegebühr vereinsweise auf das TVBB-Konto:

TVBB/ Michael Günther
Postbank Leipzig
DE35 8601 0090 0603 3889 08

Verwendungszweck: >TVBB SV-CAMP – VEREIN – NAMEN<

Mitzubringen: Bitte Sportbekleidung oder Dobok und warme Socken mitbringen

Verpflegung: Vom Veranstalter wird mittags ein kleines Angebot an kalten und warmen Speisen (auch vegetarisch) bereitgestellt. Getränke bitte mitbringen.
Einkaufsmöglichkeiten/ Imbiss sind am Samstag in Zossen (ca. 5 Autominuten) vorhanden.

Haftung: Jede/r Teilnehmer/in nimmt auf eigenes Risiko teil und erklärt mit Abgabe der Anmeldung seinen einwandfreien gesundheitlichen Zustand. Veranstalter oder Ausrichter haften nicht für Personen oder Sachschäden. Bei Minderjährigen ist eine unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten am Lehrgang vorzulegen.

Nutzungsrecht: Das TVBB-SV-Camp wird fotografisch dokumentiert. Jeder Teilnehmer /in ist mit der Veröffentlichung von Foto- bzw. Videoaufnahmen durch den TVBB zum Zwecke der Berichterstattung (Print, Internet) sowie zu Kommunikationszwecken einverstanden. Ein Widerspruch ist am Veranstaltungstag anzugeben.



TVBB

Taekwondo Verband Berlin Brandenburg e.V.

Landesverband der Deutschen Taekwondo Union e.V.
Mitglied im Landessportbund Brandenburg e.V.

Inhalte

Der Lehrgang soll den Teilnehmern vermitteln, wie sie sich verteidigen können, aber auch Techniken vermitteln, um im Taekwondo oder Karate Gürtel- und Danprüfungen gut zu bestehen. Die gezeigten Techniken gehen z.T. weit über die Basis der Selbstverteidigung hinaus, um den Schülern mehr Lösungen anzubieten. Der Lehrgang ist sowohl für erfahrene Kampfsportler als auch interessierte Mädchen und Frauen, Jungen und Männer ohne Vorkenntnisse geeignet.

- Theorie: Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation/ bei einem Angriff?
- Verteidigung gegen Klammern, Fassen, Halten
- Verteidigung gegen Faustangriffe und Schläge
- Verteidigung mit Alltagsgegenständen (Zeitung, Handy, ...)
- Verteidigung am Boden und in Raumnot
- Stockkampf (Eskrima)
- Jeetkundo – Lee Gun Fan
- Verteidigung gegen Waffen: Messer, Stock und Schusswaffen
- Fragen-und Antworten der Teilnehmer



Der Referent

Alfred Gehlen begann 1973 mit dem koreanischen Kampfsport Taekwondo und machte 1975 seinen 1. Dan, heute hat er den 9. Dan. Er war Mitglied des Nationalen A Kader, Deutscher und internationaler Deutscher Meister, 4-facher Vizemeister, 12-facher Landesmeister NDS im Taekwondo Formen (Poomse) und Wettkampf. Alfred Gehlen war über 10 Jahre Teamchef des nationalen Demonstrationsteams Taekwondo und erhielt mehrere Auszeichnungen für besondere Verdienste durch nationale und internationale Verbände. Er ist Instruktor für Inayen Eskrima, Lee Gun Fun Kung Fu und Grappling der Hayastan Schule Los Angeles und hat zudem mehrere Ausbildungen bei Sondereinsatzkommandos und dem FBI durchgeführt. Alfred Gehlen wurde in die US-Hall of Fame of Martial Arts in Los Angeles aufgenommen. Seit 2007 arbeitet Alfred Gehlen mit dem TVBB zusammen und ist Referent des TVBB-SV-Camps.



Über Gelongdao®

Gelongdao® ist ein modernes patentiertes Selbstverteidigungssystem, das von Alfred Gehlen aus unterschiedlichen traditionellen Systemen entwickelt und konzipiert wurde. Gelongdao® ist ein modernes Mixed Martial Arts System, das alle Ebenen des Kampfes beinhaltet und verbindet. Es beinhaltet die wirkungsvollsten und effektivsten Techniken aus den traditionellen Kampfsportarten wie Taekwondo, Karate, Jiu-Jitsu, Allkampf, Jeet Kune Do, Hayastan Grappling, Hapkido, Escrima (Doce Pares und Inayen), Messerkampf, Boxen, Thai Boxen, Kick Boxen, Judo, Brasilianischen Jiu-Jitsu.