POND
ACADEMY

Professionelle Selbstverteidigung

BILDUNGSZENTRUM POND ACADEMY GMBH



Sicherheit & Schutz leicht erlernbar

Selbstverteidigung bedeutet sich über Gefahrensituationen bewusst zu werden und sich entsprechend zu schützen. Wir vermitteln neben verschiedenen Selbstverteidigungstechniken auch psychologische Grundlagen. Wichtige Kriterien hierbei sind die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins. Es wird erlernt, auf Angriffe eines physisch überlegenen Gegners schnell zu reagieren, um einen eventuellen Schaden abzuwehren.

Was kostet der Kurs?

115,- Euro Teilnahmegebühr pro Teilnehmer:in

Jeder Teilnehmende erhält ein Teilnehmerzertifikat.

Was muss ich beachten?

Folgende Ausrüstung wird benötigt:

- Mundschutz
- Sportkleidung
- Das Tragen von paramilitärischer Kleidung ist nicht erlaubt!

Trainingsablauf

- Psychologie und Verhaltensweisen
- Lage und Angreifer beurteilen
- Übungen zum lockern und entspannen
- Erlernen von Hand- und Fußtechniken
- Erlernen von Ausweich- und Abwehrbewegungen
- Befreiung aus Festhaltegriffen
- Schulung mit Trainingspartner
- Angriffs- und Abwehrtechniken mit Partner
- Umgang bei verbalen Auseinandersetzungen

Wir bieten Ihnen

- Selbstverteidigungskurse unter professioneller Anleitung an.
- Selbstverteidigung nach neuesten pädagogischen und sportlichen Erkenntnissen.
- Einfaches und unkompliziertes erlernen von komplexen Bewegungsabläufen und Techniken.
- Unterrichtseinheiten individuell nach dem Können und Leistungsstand der einzelnen Teilnehmenden.

Unsere Selbstverteidigungstechniken sind geeignet um sich gegen Angriffe mit und ohne Waffen zu schützen. Diese Techniken werden unter anderem bei Militär, Polizei und privaten Sicherheitsdienstleistern, erfolgreich eingesetzt

BDSW

BDSW ZERTIFIZIERTE SICHERHEITS-FACHSCHULE

DEKRA zertifiziert

DEKRA geprüft

VSW Verband für Sicherheit in der Wirtschaft
Hessen – Rheinland-Pfalz – Saarland

Wir sind eine AZAV zertifizierte Bildungseinrichtung. Bei Rückfragen beraten wir Sie gerne ausführlich.

POND ACADEMY

Gewerbepark Birkenhain 19 - 63579 Freigericht-Bernbach
Tel. 06051 / 9169 510 - info@pond-academy.com - www.pond-academy.com