

PROFESSIONELLE SELBSTVERTEIDIGUNG

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.

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.

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



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

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Folgende Ausrüstung wird benötigt:

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

WIE HOCH IST DIE TEILNAHMEGEBÜHR?

115,- Euro Teilnahmegebühr pro Teilnehmer:in
Jeder Teilnehmende erhält ein Teilnehmerzertifikat.

WO FINDET DER KURS STATT?

Bildungszentrum Pond Academy GmbH
Gewerbepark 19
63579 Freigericht - Bernbach