

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung **Entdecke Deine Potenziale!**

Selbstverteidigen...effektiv & individuell!

Workshop: Theorie und Praxis

Der Lehrgang umfasst die waffenlose Selbstverteidigung und dient dazu gefährliche Situationen zu erkennen um dann angemessen zu reagieren und besonnen zu handeln.

So gestärkt kann man nicht nur gefährliche Alltagssituationen besser entgegen, sondern hat sich und den eigenen Körper allgemein besser unter Kontrolle und behält Ruhe und Übersicht.

Inhalte:

- Nie wieder Opfer: Kennzeichen einer selbstbewussten und souveränen Persönlichkeit
- Theoretische Einführung in das Thema Selbstverteidigung
- Warm up
- Kurze Einführung Anatomie und Verletzungen
- Techniken, Verhaltensweisen, Training
- Vergleich unterschiedlicher Methoden (Boxen, Kickboxen, Thaiboxen...)
- Tipps und Tricks
- Die Regeln souveräner Selbstbehauptung
- Fragerunde, individuelle Fallbeispiele, Verabschiedung

5 Stunden Workshop Theorie und Praxis
(inkl. Seminarunterlagen)

Preis: 129 € plus MwSt. pro Person

