



ZVR-NR. 723120485

Krav Maga Allround – PolizeiSportVereinigung Maor Self Defense



Bernhard Böhm +43 699 11 69 47 60
bernhard.boehm@psv-kma.at

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Sicherheitskurs! **Für Frauen und Mädchen – ab 16 Jahren** Jugendliche mit erwachsener Begleitung!

Ziel dieses Seminars:

Ziel dieses Workshops ist es, die teilnehmenden Personen schnell in die Lage zu versetzen selbstverteidigungsfähig zu werden, sowie auf angemessene Art und Weise auf Übergriffe und Gewalt zu reagieren wenn die Prävention versagt hat. Eigene Stärken, Schwächen und Grenzen, sowie die anderer, zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Abwehr- und Befreiungstechniken auf gewalttätige Angriffe, Förderung des Durchhaltevermögens und des Kampfgeistes sind Inhalte dieses Workshops.

Kursinhalte.

Alle Kursinhalte werden aktiv mit praktischen Übungen trainiert!

- Kommunikation und Körpersprache / Verbal – Non verbal
- Prävention/ Eigensicherung
- Notwehr/Nothilfe Recht
- Hausrecht
- De/Eskalationsebenen
- Lagebeurteilung und taktisches Verhalten
- Gefahrenradar / Opfer - Täter
- Verteidigungstechniken
- Tipps und Tricks für übergriffige Situationen
- Pfefferspray/Alarmgeräte/Elektroschocker

Dauer und Kosten:

inklusive Wegzeit und Material
4 Einheiten = € 25,00
Angebot gültig bis Ende Mai 2024
Turngewand – Turnschuhe
Turnhalle

Kontakt:

Bernhard Böhm bernhard.boehm@psv-kma.at
+43 699 11 694 760

Wien, 27.02.2024