



Krav Maga Allround – PolizeiSportVereinigung Maor Self Defense



Bernhard Böhm 0699/ 11694760

Selbstverteidigungskurs für Jugendlichen 10-16 Jahre

Inhalt:

Theorie, Spiele, Tipps & Tricks
einfache Selbstverteidigungsanwendungen bei Übergriffen
verbale Verteidigungsstrategien
Einsetzen von Stimme und Körpersprache als Ausdrucksmittel
Notwehrrecht
Selbstverantwortung bei Fehlverhalten
Wie gehe ich mit Wut-Zorn und Beleidigungen um.
Deeskalation

Ziele:

bewusst werden von bedrohlichen Situationen, schärfen der Sinne, präventives Verhalten,
bewusst werden der eigenen Stärken, selbstbewusst äußern und vertreten,
Gefahrensituationen besser einschätzen und vermeiden lernen, lernen Hilfe zu holen, an sichere
Orte zu gelangen, laut sein und schreien

Methoden:

Gespräche, Rollen-, Bewusstseins- und Reaktionsspiele, Schlagtraining, Techniktraining,
Informationen

Dauer und Kosten:

inklusive Wegzeit und Material
2 Einheiten = € 10,00
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