

Anfänger Selbstverteidigungskurs für Frauen (Level 1)

In diesem Selbstverteidigungskurs wird den Teilnehmerinnen beigebracht, wie Sie Gefahren frühzeitig erkennen und diesen gezielt aus dem Weg gehen können.

Außerdem erlernen die Teilnehmerinnen praxisbezogene und einfache Abwehrtechniken, die durch das ständige Wiederholen automatisiert werden. Im Extremfall können diese dann sofort abgerufen und gegen den Angreifer eingesetzt werden.

In 10 Einheiten des Anfängerkurses Level 1 werden in Theorie und Praxis die aufeinander abgestimmten Kursinhalte vermittelt und von den Teilnehmerinnen geübt und gelernt.

Nach Abschluss des Kurses wird jede Teilnehmerin gestärkt sowie selbstsicherer durch den Alltag gehen um in Notfallsituationen nicht überfordert zu sein und richtig zu handeln.

Jede Frau hat das Recht sich in Ihrer Umgebung sicher zu fühlen und ohne Furcht und Angst ihre Wege gehen zu dürfen. Leider ist in der heutigen Zeit eine erhöhte Gewaltbereitschaft gegenüber Frauen keine Seltenheit und somit sollte sich jede Frau selbst verteidigen können.

Den einzigen Fehler den eine Frau in einer Notfallsituation begehen kann, ist sich nicht zur Wehr zu setzen.

Level 1 Selbstverteidigung Kursinhalt (Theorie und Praxis):

- Notwehrrecht
- Präventive Selbstverteidigung
- Psychologische und Körperliche Taktiken
- Einführung Selbstverteidigungswaffen (Alltagsgegenstände)
- Selbstverteidigungstechniken gegen Angriffe

Kursinformationen:

Teilnehmeranzahl:	Mind. 10
Kursbeginn:	17. 05. 2014 – 15 Uhr
Zeiten:	Sonntags 15:00 – 16:30 (jeweils 2 Einheiten) 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / 14.6.
Kursort:	VS Halle Oberndorf
Kurskosten:	€ 30,- (für 10 Einheiten a 45 Minuten)
Leitung:	Sebastian Höller
Sonstiges:	Zum Kurs bitte bequeme Kleidung (Sportbekleidung) mitbringen
Anmeldung und Infos zum Kurs:	Email: seb_hoeller@yahoo.de Tel: 0664/88738450

Über den Trainer:

Sebastian Höller

Ausgebildeter Personenschützer

Sicherheitsmitarbeiter

Trainer für Kinder und Erwachsene (Polysportiv und Selbstverteidigung)

Ausgebildeter Trainer Tae Kwon Do (4. DAN)

Aktiver Wettkämpfer Brazilian Jiu Jitsu (international)

Mehrjährige Kampfsportenerfahrung (Muay Thai, Krav Maga)

**Teilnahmebedingungen:**

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter sowie der Trainer übernehmen keine Haftung für Schäden an Gesundheit oder an Sachen. Die unterrichteten Techniken dürfen nur nach den gesetzlichen Bestimmungen eingesetzt werden. Erkrankungen oder körperliche Gebrechen, sind mit dem Trainer am besten vor Kursantritt abzuklären. Die Kursteilnahme ist ab dem 16. Lebensjahr gestattet.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme

Etwage Fragen jederzeit gerne per Mail oder Telefonisch.