

# Selbstverteidigung für Frauen und Männer

*Lösungsansätze im Umgang mit  
aggressiven Personen, gefährlichen  
Alltagssituationen und großen  
Menschenansammlungen*

## KURSinHALTE

- LEVEL 1** *Schulung Gleichgewicht und  
Verbesserung Koordinationsgefühl*
- LEVEL 2** *Technik: Schlag-, Hebel- und  
Grifftechniken in  
Notwehrsituationen*
- LEVEL 3** *Eskalationsstufen und  
Gefahrenanalyse durch aktives  
Handeln*
- LEVEL 4** *Blockaden/Schockstarre lösen –  
Selbstvertrauen durch  
Eigenmotivation und positives  
Denken*

## REALISTISCHES TRAINING:

*Übe anhand von situationsgerechten  
Rollenspielen. Setze im Training  
wirkungsvolle Treffer auf den  
Vollschutzanzug des Trainers*

## MOTIVATION UND ZIELE:

*Motiviere dich in der Gruppe und  
setze dir eigene Ziele, ohne dich durch  
Dritte beeinflussen zu lassen*

## 100 % MIND-CLEANING:

*Lasse los! Sortiere deine Gedanken  
in für dich positive Strukturen, um  
zum Erfolg zu kommen*

