

Budokan Kaiserslautern e.V.

&

Selbstverteidigung Pfalz



am 08.04.2018 in Kaiserslautern

Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. Der Kurs vermittelt theoretisches Wissen und psychologische Aspekte in einer Selbstverteidigungssituation. Es werden die rechtlichen Aspekte von Notwehr und Nothilfe angesprochen und erklärt.

Im praktischen Teil werden verschiedene einfache Verhaltensmuster und Techniken eingeübt. Es wird mit verschiedenen Selbstverteidigungsgegenständen und Gegenständen des täglichen Gebrauchs geübt.

Speziell wird auch der Einsatz von Reizgas trainiert und erklärt. Dazu haben wir "Übungssprays" die kein Reizgas enthalten aber baugleich mit den handelsüblichen Sprays sind.

In der letzten Kurseinheit besteht die Möglichkeit die erlernten Techniken an einem unserer Trainer mit Vollschutzanzug zu üben.

Die Leiter des Seminars: Kristin Zyball und Holger Fritz, verfügen über langjährige Erfahrungen in verschiedenen Kampfkünsten und im Sicherheitsbereich.

Kursgebühr: 49.- Euro (inkl. 19% USt.)

10:00 - 11:00 Theorie und Einstieg in das Thema: Selbstverteidigung, Notwehr, Pratzentraining

11:00 - 12:00 Selbstverteidigungstechniken in Anwendung Teil I

13:00 - 14:30 Selbstverteidigungstechniken in Anwendung Teil II

14:30 - 15:00 Training mit Schutzanzug - Feedback und Fragerunde

Trainingsort: Lina-Pfaff-Realschule (Eingang Augustastraße) - Kaiserslautern

Anmeldung auf www.Selbstverteidigung-Pfalz.de

0179 / 21 03 49 8 oder info@selbstverteidigung-pfalz.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab.