

Selbstverteidigung und Selbstbehauptungskurse

Die Gewaltbereitschaft hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen, speziell auch gegenüber Frauen und Senioren.

Der Kurs richtet sich deshalb an diese Zielgruppen. In zweitägigen Kursen werden theoretische und praktische Aspekte zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Es werden folgende Inhalte behandelt:

1. Rechtliche Aspekte
2. Gewaltprävention durch umsichtiges Verhalten
3. Einsatz von Körper und Stimme
4. Alltägliche Gegenstände zur Selbstverteidigung
5. vitale Stellen des Menschen
6. einfache Grundtechniken
7. Einfache Befreiungen und Abwehren

