

Selbstverteidigung beginnt im Kopf

Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken werden in diesem Seminar Themen wie Angst, Panik, Lähmung und Wehrlosigkeit behandelt.

Wir analysieren verbale Manipulationsstrategien, das Verhalten von Aggressoren und wir setzen uns mit der Täter- und Opferrolle auseinander.



Sie arbeiten mit Ihrer Körpersprache, sowie mit verbalen Methoden, Bluff und Schauspielerei.

Tae Kwon Do KwonBaek Voralu



Telefon: 0664 662 4829
E-Mail: office@kwonbaek.com

HP: www.kwonbaek.com

WEHR DICH

Selbstverteidigungs- Seminar

nur für Frauen



Samstag, 11. Februar

09:00 bis 18:00

Turnsaal der HS Voralu

Veranstalter: Taekwondo Verein KwonBaek Voralu

Was dann, wenn es gefährlich wird?

Gewalt und Angst davor sind Bestandteile unseres Alltags geworden. Gerade Frauen sind besonders betroffen. Das Schlimme daran ist, dass sie oft durchaus begründet ist, diese Angst vor tätlichen An- und Übergriffen.

Unter dem Motto "Grenzen setzen" wird in diesem Selbstverteidigungsseminar speziell auf diese notwendigen Bedürfnisse wie Selbstschutz, Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung eingegangen.



Neben ausgesuchten und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können, bilden auch psychologische Schulung und Rollenspiele eine wesentliche Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung.

Was und Wie?

Seminar Ziel:

- Sich der eigenen Stärken bewusst werden!
- Gefahrenmomente im Alltag erkennen und im Vorfeld schon abwenden lernen!
- Verteidigung gegen verbale und körperliche Angriffe!

Seminar Inhalt:

- Einführung in die Selbstverteidigung
- Täter/Opfer Verhalten
- Deeskalation, verbale Verteidigung
- Einfache waffenlose Verteidigungstechniken
- Welche Hilfsmittel des täglichen Gebrauchs stehen zur Verfügung und wie erfolgt deren Einsatz.
- Situationstraining
- Ausnahmesituationen erleben
- Abschlussdiskussion/Fragen

Methoden:

- Vortrag mittels verschiedener Medien
- Arbeiten mit Trainingshilfsmitteln wie Schlagpolster, Schutzhelm, Schutzanzug...
- Partnerübungen

WANN, WO und WER?

Wann:

Samstag, 11. Februar 2012

Beginn: 09:00

Ende: ca. 18:00

Wo:

Turnsaal der Hauptschule Vorau (hinterer Eingang)

Wer kann teilnehmen:

Ausschließlich Frauen und Mädchen ab einem Mindestalter von 15 Jahren

Seminarleiter:

Eduard Marliot

Affektkontrolltrainer

Selbstverteidigungstrainer der Justizwache

Taekwondo Großmeister

Anmeldung & Info:

Tel. 0664 662 4829

Email: office@kwonbaek.com

Kosten: € 7.-

Mitzubringen sind Turnbekleidung oder lockere Freizeitkleidung.