



Selbstverteidigung mit Kati Johannsen

Kursziel:

Das Selbstverteidigungsseminar hat zum Ziel, den Teilnehmern grundlegende Techniken und Strategien zur Selbstverteidigung beizubringen. Der Fokus liegt darauf, sich in potenziell gefährlichen Situationen angemessen zu verteidigen und sicher zu agieren.

Termine und Uhrzeiten:

Datum: 6.1. - 7.1.2024

Uhrzeit: Am 6.1. 12:00 Uhr, am 7.1. 10:00 Uhr

Ort: 25578 Neuenbrook

Einführung und Sensibilisierung:

Grundlegende Prinzipien der Selbstverteidigung
Erkennen von potenziell gefährlichen Situationen
Schärfung der Wahrnehmung
Körperliche Selbstverteidigungstechniken:

Schlag- und Tritttechniken
Befreiungstechniken aus Griffen
Verteidigung gegen verbale und körperliche Angriffe
Selbstverteidigung in realen Szenarien:

Simulation von Angriffssituationen
Anwendung erlernter Techniken unter realistischen Bedingungen
Psychologische Aspekte der Selbstverteidigung
Rechtliche Aspekte:

Notwehrrecht und seine Anwendung
Vermeidung rechtlicher Konsequenzen bei legitimer Selbstverteidigung
Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels.

Kursleitung: Kati Johannsen

Teilnahmegebühr: 190€/ Teilnehmer

Hinweise:

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt, daher wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.
Das Seminar wird praxisorientiert durchgeführt. Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein, an den Übungen teilzunehmen.