

NUSSKNACKER

Selbstverteidigungskurs für Frauen

ZIELGRUPPE

Frauen jeder Altersgruppe

DAUER

4 - 6 Unterrichtsstunden
(4 - 6 x 45 Minuten)

GRUPPENGROÖBE

mindestens 10 Personen
maximal 15 Personen

Kurstermine erfolgen in Absprache
mit dem Interessenten.

ILMCARE
SUPPORT GROUP

Attila Rauch und Heiko Meyer GbR
Inh.: Attila Rauch, Heiko Meyer

Adresse Kauffbergstraße 5, 99310 Arnstadt

Telefon +49 3628 568 681

Mobil +49 152 28 00 03 42

eMail info@ilmcaresupportgroup.de

Web www.ilmcaresupportgroup.com



In der heutigen Zeit kommt es immer wieder zu Übergriffen auf Frauen. Belästigung beim Sport, in Parks, bei der Arbeit, in der U-Bahn, häusliche Gewalt, Vergewaltigungen oder auf der Straße sind schon lange keine Seltenheit mehr.

Verändert hat sich jedoch die Einstellung der Frauen. Sie lassen sich längst nicht mehr alles gefallen, sondern haben angefangen, sich aus der Opferrolle zu befreien.

Schon immer werden Mädchen und Frauen als das „schwache Geschlecht“ angesehen. Mögliche Angreifer werden dementsprechend kaum mit einer Gegenwehr rechnen. Genau das ist Dein Vorteil: Du hast den Überraschungseffekt auf Deiner Seite.

Auch wenn Du für den Gegner kaum ebenbürtig bist, so kannst Du Dich durch Training doch besser verteidigen, als er annimmt.

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, all das sind Bestandteile, welche die Selbstverteidigung für Frauen stärken. Gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schaltet der Verstand schnell ab, daher müssen Frauen gerade auf solche Situationen vorbereitet sein, um routiniert handeln zu können.

In unserem Selbstverteidigungskurs lernst Du, wie Du gefährliche Situationen richtig einschätzen kannst und nicht in die Opferrolle gedrängt wirst. Du wirst lernen, wie Du solche Situationen meisterst und Dir Deiner Stärken bewusst wirst.

Unsere Selbstverteidigung beginnt schon mit der Selbstbehauptung gegen sexistische oder rassistische Bemerkungen.

Du wirst nicht nur lernen, Dich körperlich, sondern auch mental zur Wehr zu setzen.

Durch unseren Kurs lernst Du, Risikosituationen schnell zu erkennen und dementsprechend zu handeln. So hast Du selbst im Ernstfall eine Chance, Dich gegen einen körperlich überlegenen Gegner zur Wehr zu setzen.

Unsere Techniken sind intuitiv und schnell erlernbar und geeignet für Frauen jeden Alters. Dabei spielt es keinen Unterschied, ob Du bereits Erfahrung hast oder Anfänger bist.

Diverse Schlagtechniken, Hebel und gezielte Angriffe auf Triggerpunkte decken ein großes Spektrum an möglichen Angriffsszenarien ab.

GRENZEN ZIEHEN

GRENZEN BEWACHEN

GRENZEN VERTEIDIGEN

WERDE AUCH DU ZUM

NUSSKNACKER

