

Angebote für Teams in Unternehmen & Schulen

Selbstverteidigung in 7 Modulen



1. Modul

Einhalten der Sicherheitsdistanz
und die Abwehr durch Treten



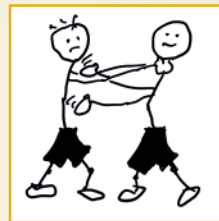
2. Modul

Abwehr durch Einsatz
der Hände und Fäuste



3. Modul

Abwehr durch Schlagen und
Treten in komplexen Abläufen



4. Modul

Befreiung aus Würgegriffen
und Umklammerungen



5. Modul

Abwehr mit Hilfe von
Gegenständen



6. Modul

Messerabwehr



7. Modul

Humane Abwehr durch
gezielte Griffe

Dauer eines Moduls: 90 min

Modul 1 bis 3 sind die Basismodule. Alle anderen
Module können variabel dazu gebucht werden.