

## **Modul 3: Gesetzliche Grundlagen Eigenschutz, Selbstverteidigung und Pfefferspray Schulung**

**Teilnehmer:** mind. 8 TN max. 14 TN

**Zeitraum:** 6 Std

### **Inhalt:**

- Körperliche und verbale Schutzmöglichkeiten
- Körperliche Selbstverteidigung (Hebel-, Würgetechniken, Schlag- und Kicktechniken, Festhalte- und Fixierungstechniken am Boden)
- Deeskalation, Umgang mit Angst
- Szenarientraining (Bodenkampf und im Stand)
- Richtige Anwendung von Pfefferspray

### **Nutzen:**

In diesem Lehrgang bekommst du die Möglichkeit, verschiedene Selbstschutz- und Selbstverteidigungsarten unter fachkundiger Leitung aus zu probieren. Von der geistigen bis zur körperlichen Verteidigung und Selbstverteidigung

### **Tipp:**

Wenn du vieles ausprobiert hast, weißt du auch was für dich passt.

### **Termin:**

**Ort:** Eden 10 . 4652 Steinerkirchen an der Traun

**Preis p.P.:** € 125

**Kosten bis 8 Teilnehmer . . . . .** € 999,-

**jeder weitere Teilnehmer . . . . .** € 125,-

inkl. 20% MWST | excl. Verpflegung und Unterkunft



- 1. DAN Kickboxen
- ATK Trainer
- Staatl. geprüfter Lehrwart
- Exekutivbeamter

[> mehr dazu](#)