

Selbstverteidigungs- und Präventionskurs

Das ist ein erweiterter Kurs, der zum Hintanhalten von möglichen Gefahren und zur Abwehr dieser dient.
Erlernen, festigen und anwenden!

(Spezieller Kurs für Oberstufe AHS, BHS und PTS, Alter der Schüler 15Lj.-19Lj.)

Teil I:

Kursinhalt: Aufrechte Körperhaltung, selbstbewusstes Auftreten, stabiler Stand, sämtliche Selbstverteidigungstechniken, die benötigt werden, um sich von Angriffen im Stand und am Boden zu lösen, sowie Anwendung von Hilfsmittel und Messerabwehr.

Kursdauer: 6 Unterrichtseinheiten

Kurspreis: EURO 45.- (inkl. MwSt.)

Kursziel des Teils I ist es, sich aus sämtlichen Angriffen im Stand und am Boden zu lösen, um wegzukommen!

Teil II:

Kursinhalt: Wiederholung und Festigung des Teil I, Pfeffersprayanwendung, präventives Verhalten, Situationstraining ((Verhalten bei: Verfolgung, Angriffen von mehreren Personen, Eingreifen und Helfen (Zivilcourage), Hundeangriffe,...))

Kursdauer: 6 Unterrichtseinheiten

Kurspreis: EURO 45.- (inkl. MwSt.)

Kursziel des Teils II ist es, herauszufinden wann der Zeitpunkt gekommen ist, jemandem zu helfen und/oder wann der Zeitpunkt da ist, eher Hilfe zu holen, um das eigene Risiko so gering wie möglich zu halten (Selbstschutz!).

Dieses Programm wird seit dem Jahr 2011 umgesetzt und ist aufbauend auf das Programm der Unterstufen AHS, NMS, und HS.

closeprotection.at

Schimpl KG

Sicherheitsgewerbe (Bewachungsgewerbe und Personenschutz)

Technologiepark 2/OG1

8510 Stainz

+43 664 566 88 63

office@closeprotection.at

Markus Schimpl, FdSc Security and Management Consultant

Buchtipp:

Mehr Information unter
ICH RETTE MICH
ISBN: 9783200044890

Autor:

Markus Schimpl

Fotos:

Swen-gruber@com



"Unsere Aufgabe ist es zu sensibilisieren ohne Angst zu machen! Trotzdem muss jedem klar sein, im Ernstfall bin häufig ICH der Einzige der mir hilft!"

Markus Schimpl,

FdSc Security and Management Consultant

Geschäftsführer closeprotection.at Schimpl KG