

# Selbstverteidigungskurs

Persönlichkeitsentwickelnder Kurs der zur Abwehr von Angriffen und Übergriffen sowie das vorzeitige Erkennen von Gefahren dient. Erlernen, festigen und anwenden!

**(Spezieller Kurs für Unterstufe AHS, NMS und HS, Alter der Schüler 10Lj.-14Lj.)**

## Teil I:

**Kursinhalt:** Aufrechte Körperhaltung, selbstbewusstes Auftreten, stabiler Stand, sämtliche Selbstverteidigungstechniken, die benötigt werden, um sich von Angriffen im Stand zu lösen.

**Kursdauer:** 4 Unterrichtseinheiten

**Kurspreis:** EURO 35.- (inkl. MwSt.)

**Kursziel Teil I ist es sich aus sämtlichen Angriffen im Stand zu lösen um die Flucht zu ergreifen!**

## ***Kursdauer 4 Unterrichtseinheiten***

**Kursinhalt:** Anwendung von Hilfsmittel, Messerabwehr, Pfeffersprayanwendung, präventives Verhalten in engen Gassen, in Tiefgaragen und im Wald.

**Kursdauer:** 4 Unterrichtseinheiten

**Kurspreis:** EURO 35.- (inkl. MwSt.)

**Kursziel des Teils II ist es, durch aktive Wahrnehmung von Gefahren, diesen auszuweichen oder durch Tricks entscheidende Sekunden zu gewinnen, um flüchten zu können und gar nicht erst die erlernten Techniken von Teil I anwenden zu müssen.**

Seit 1999 biete ich Prävention und Selbstverteidigungskurse für Unterstufe AHS, NMS und HS an.

**closeprotection.at**

**Schimpl KG**

Sicherheitsgewerbe (Bewachungsgewerbe und Personenschutz)

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](http://closeprotection.at) Schimpl KG