



Sicherheitsorientiertes Verhaltenstraining für Frauen

GOSHIN JITSU WIEN

ZVR-Zahl: 092627984

Inhalte: Erkennen von Konfliktsituationen,
Distanzgefühl und Aufzeigen von Grenzen,
Erlernen taktischer Verhaltensmuster,
Deeskalation und Eskalation,
Sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein,
Opfer – Täterrolle,
Verbales/Nonverbales Verhalten,
Befreiungstechniken gegen unterschiedlichste Angriffe;

Wann: XX.XX.2022 von XX.XX bis XX.XX Uhr

Wo: Wien 21.,

Ausrüstung: Trainingsbekleidung mit langer Hose, T-Shirt und mit
Hallenschuhen;

Kursbeitrag: € 80,00 pro Teilnehmerin

Kontakt: Robert Wagner
Staatlich geprüfter Trainer
Einsatztrainer des BM.I im Ruhestand
2. Dan Jiu Jitsu
Advanced Instructor in Krav Maga – Maor Self Defense

und eine weitere InstructorIn

Bei diesem **8 Stunden** dauernden Workshop geht es speziell um Frauen in Selbstverteidigungssituationen. Unter Ausnützung der Fähigkeiten des weiblichen Körpers, wird gelernt gewalttätigen Situationen auszuweichen, sich gegen Angriffe zu verteidigen und stressgeladenen Situationen standzuhalten.

Das **Sicherheitsorientierte Verhaltenstraining** ist für jede geeignet und befähigt Frauen in angemessener Art und Weise auf Gewalt zu reagieren. Unabhängig von Kraft, Körpergröße und Trainingszustand sind die vermittelten Techniken einfach, leicht erlernbar und bedürfen keiner Vorkenntnisse.