

Seminar ohne Übernachtung

Workshop / Urban Self Defence

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Schutz, Deeskalation & Prävention



Seminarbeschreibung

Martial Arts Workshop zum Schwerpunkt Selbstverteidigung, Deeskalation, Selbstschutz Trainiert und geübt wird vor allem praktisch! (Wahrnehmen. Positionieren. Handeln.) Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Teams und Führungskräfte. Ein Training für Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Deeskalation Was erwartet Sie konkret? Unser Pilot-Workshop ist kein Theoriekurs und keine Trockenübung - sondern ein hochintensives, praxisnahes Training mit klarer Zielsetzung: Handlungsfähigkeit unter Druck. Wir simulieren realistische Nahkampfsituationen, in denen Teilnehmende lernen, trotz Adrenalin, Nähe und Bedrohungslage einen klaren Kopf zu bewahren - und effektiv zu handeln. Die Übungen basieren auf bewährten Techniken aus Gracie BJJ, griechisch-römischem Ringen...


Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Workshop / Urban Self Defence

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Schutz, Deeskalation & Prävention

Paket-Nummer: 0523244

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		4 - 22 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		3 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis inkl. MwSt:		ab 95,00 € p.P.

Beschreibung

(Wahrnehmen. Positionieren. Handeln.)

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Teams und Führungskräfte.

Ein Training für Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Deeskalation

Was erwartet Sie konkret?

Unser Pilot-Workshop ist kein Theoriekurs und keine Trockenübung - sondern ein hochintensives, praxisnahes Training mit klarer Zielsetzung: Handlungsfähigkeit unter Druck.

Wir simulieren realistische Nahkampfsituationen, in denen Teilnehmende lernen, trotz Adrenalin, Nähe und Bedrohungslage einen klaren Kopf zu bewahren - und effektiv zu handeln.

Die Übungen basieren auf bewährten Techniken aus Gracie BJJ, griechisch-römischem Ringen und modernen Combatives - weiterentwickelt für den zivilen Bereich und angepasst an die Realität urbaner Bedrohungslagen.

Neurophysiologisches Stressmanagement,
Körpersprache unter Hochdruck,

Das Training ist modular aufgebaut und folgt einem nachvollziehbaren Ablauf - von der biomechanischen Basisarbeit bis zur bewegten Simulation unter Druck.

Dabei arbeiten wir in verschiedenen Rollen: Angreifer, Verteidiger, Beobachter - um Reflexe zu stärken, Perspektiven zu schärfen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Lernziele

Grundlagen Selbstverteidigung, lernen von einfachen sinnvollen Verhalten, Körpersprache, Verständnis von Aufmerksamkeit in Situationen, Idee Situationseinschätzung

Steigerung & Verbesserung des Körpergefühls

Neurophysiologisches Stressmanagement,

Kö

Zielgruppe

Teams, Gruppen, Einzelpersonen, Führungspersonen

Leistungen inkl.

- 3-stündiger Workshop

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Workshop / Urban Self Defence

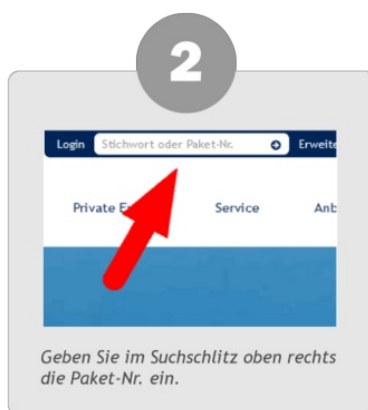
Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Schutz, Deeskalation & Prävention

Zusatzleistungen

- Obst & Nüsse in den Pausen
Wasser, Obst & Nüsse
Preis: p.P. inkl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523244



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.