Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

Das stetige Streben zur Perfektion

Die Teilnehmerin erhält einen Einblick in die theoretischen und praktischen Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Ein Überblick über umsetzbare und zielgerichtete Verteidigungstechniken wird vermittelt, um einen Angreifer abzuwehren.

Inhalte des Seminars

- **Einführung in die Ziele des Seminars**
- **Rechtliche Ausführungen zur Notwehr**
- **Differenzierung Angst & Furcht**
- **Menschentypen & Tiefenpsychologie**
- **Untersuchungen & Statistiken**
- **Tätertypen**
- **Vorbeugende Maßnahmen / direkte Maßnahmen der Gefahrenabwehr**
- **Senkung des Gefahrenpotentials - aktives Handeln**
- **Praktische Übungen & Anwendungen**

Leitung:	Thorsten Dirks Karatelehrer Deutsche Dan Akademie, A- Trainer DOSB, A- Prüfer DKV 5. DAN Goju – Ryu Karate Do
Seminardauer:	4 Einheiten a 2 Std.
Termin:	nach Vereinbarung
Seminarort:	nach Vereinbarung
Weitere Informationen und Gebühr:	auf Anfrage

Muda Do Consulting, Markt 19, 48465 Schüttorf
www.muda-do.de
info@muda-do.de

„MUDA DO®“ ist urheberrechtlich geschützt und beim Patent- und Markenamt eingetragen.