

SELBSTVERTEIDIGUNG

THEORIE & PRAXIS

WOCHENENDSEMINAR mit ROGER BRUSENDORF



Thema
KONTROLLTECHNIKEN
und für Fortgeschrittene
MESSERABWEHR



Ein Konzeptsystem mit folgenden Schwerpunkten

- ▶ frühzeitiges Erkennen potentieller Gefahrensituationen;
- ▶ Konflikte realistisch einschätzen und bewerten;
- ▶ eigene Handlungsfähigkeit unter Stress erhalten;
- ▶ bei Bedarf Deeskalationsstrategien aber auch effektive einen physischen Angriff unterbindende Massnahmen einsetzen
- ▶ Physisches Training im Bereich Selbstverteidigung

Angeboten werden Wochenendseminare mit jeweils 4 Stunden Trainingszeit. Das Training auf Basis des Systema-Konzeptes ist für **Anfänger und Fortgeschrittene** ab 14 Jahren (Messer/Kubotan ab 18 Jahren) konzipiert. Bei Bedarf werden die Gruppen geteilt.

Reine Frauen-Trainingsgruppen sind möglich.

Ein weiteres Seminar ist in Vorbereitung am 07.10.2017.



WANN Sonnabend 22.07.2017 » 12:00 - 16:00 Uhr

WO Schöneiche Prager Straße 31 A
Gesamtschule - Turnhalle

PREIS 25 € (Vereinsmitglieder/Schüler 10 €)



KONTAKT Shotokan Club Schöneiche e.V.

Ronald Dorau • T 033 439151715 • E ron.Do@gmx.de
Roger Brusendorf • www.roger-brusendorf.de

