

# 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

