

Selbstverteidigungskurs Genesis Protect Ladies

Wir bieten Ihnen eigens auf Frauen abgestimmte Selbstverteidigungskurse, welche explizit abgezielt sind, Ihre körperliche, wie auch Ihre mentale Stärke weiter zu festigen. Unsere Kurse sind eigens auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten und werden immer durch eine erfahrene Einsatztrainerin geleitet oder begleitet. Neben den direkten körperlichen Techniken (Krav Maga, Karate, SamiX, MDS etc.) legen wir grossen Wert auf die psychologischen Betrachtungswinkel der Selbstverteidigung. Wichtige Ausdruckmittel wie Stand, Haltung, den Einsatz von Stimme, Mimik und Gestik werden spezifisch beigebracht, um persönliche Grenzen zu setzen und in Gefahrensituationen bestimmt und überzeugend aufzutreten.

Inhalte aus dem Kurs:

- Gefahren-Radar und Scanning
- Haltung, Stand, Wirkung
- Opfer-Täter Symmetrie
- Mentale Bereitschaft
- Grenzen setzen durch Stimme und Auftritt
- Distanztechniken mit offenen Händen
- Faustschläge, Schläge mit offener Hand
- Deckungen und Blocktechniken
- Distanztechniken mit Kicks
- Lösen aus Umklammerungen
- Lösen von Handgelenksgriffen
- Lösen aus Würgegriffen
- Verhalten am Boden

Kosten: 120.- CHF/ TN

Dauer: 3.5h Halbtageskurs

