



ZIVILE SICHERHEIT

Selbstverteidigung

Zielpublikum

- Personen, welche sich unsicher fühlen
- Alle Personen, welche im Dunkeln joggen gehen, mit dem Hund spazieren, o.ä.
- Alle Personen, welche Ihr Selbstbewusstsein stärken wollen
- Alle Personen, welche in einem Risikobereich arbeiten (Sanität, First Responder, Sicherheitspersonal, etc.)

Kursinhalte:

- Selbstbehauptung durch eindeutiges Setzen von Grenzen
- Keine 'Luft-Schläge'
- Drei Eskalationsstufen
- Direkte und einfache Techniken
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Distanzen (Zonen)
- Rechtskunde (Gesetzestexte Schweiz) mit Fallbeispielen
- Umgang mit Selbstverteidigungswaffen wie Buch, Kamm, Schirm, Bleistift, Schlüssel, etc.
- Rollenspiele zur Bewältigung von Angstsituationen

Kursdauer

- Basic Kurs: ½ Tag

Daten

- Daten gemäss Kursplanung
(Gruppen auf Anfrage)

Kosten:

- Basic Kurs: CHF 250.-

Gültigkeit des Diploms

- Unbefristet

Voraussetzung für den Kursbesuch

- Gute Deutschkenntnisse