



Selbstverteidigungskurs für Gemeinden 2011

Kursort:	In Ihrer Gemeinde
Zeit:	Nach Vereinbarung
Dauer:	6 Stunden, (zB. 3 x 2 Std.)
Kosten:	€ 45,- je Person ab 10 Personen
Trainer:	Stefan Mayr, Karate Welt- u. Europameister

- Wirkungsvolle Verteidigungstechniken
- Notwehr / Notwehrüberschreitung / Nothilfe
- Vermeiden von Gefahrensituationen
- Hilfe und Flucht
- Opfer-/Täter-Bild
- Befreiungstechniken
- Kommunikation in Gefahrensituationen
- Umgang, Gefahren und sinnvoller Einsatz von Selbstverteidigungswaffen (Pfefferspray, ...)
- Zufriedenheitsgarantie (das gibt es nur bei uns!)

Angebot gültig bis Ende 2011

Kleidung:	Bequeme Freizeitkleidung, Sportschuhe
Infos:	Stefan Mayr, +43 699 120 32 497, office@mbselfdefense.com www.mbselfdefense.com

Wir unterrichten auch in Schulen (Turnunterricht), auf Projekttag und Schulsportwochen!