



## Selbstverteidigungskurs für Gemeinden 2010

<b>Kursort:</b>	In Ihrer Gemeinde
<b>Zeit:</b>	Nach Vereinbarung
<b>Dauer:</b>	6 Stunden, (zB. 3 x 1,5 Std.)
<b>Kosten:</b>	€ 45,- je Person ab 10 Personen
<b>Trainer:</b>	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!)

**Kleidung:** Bequeme Freizeitkleidung, Sportschuhe

**Infos:** Stefan Mayr,  
0699-120 32 497,  
[office@mbselfdefense.com](mailto:office@mbselfdefense.com)  
[www.mbselfdefense.com](http://www.mbselfdefense.com)

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