



Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen 2010

Kursort:	Deine Schule
Zeit:	Nach Vereinbarung (auch während des Turnunterrichts)
Dauer:	8 UE (6 Stunden, zB. 4 x 2 UE)
Kosten:	€ 45,- je Person ab 15 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!)

Kleidung: Bequeme Freizeitkleidung, Sportschuhe

Infos: Stefan Mayr,
0699-120 32 497,
office@mbselfdefense.com
www.mbselfdefense.com