

Selbstverteidigungskurs Genesis-Protect-Seniors

Lernen Sie, Gefahrenmomente rechtzeitig zu erkennen und entsprechend situationsgerecht zu reagieren. In diesem Kurs erlernen Sie als Senior/-in die nötigen Fähigkeiten, um Ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten. Die Ausbildung ist darauf ausgelegt, Ihr Vertrauen in sich und in Ihre Fähigkeiten bezüglich ihrer Verteidigungsfähigkeit zu stärken. Dabei müssen Sie den dem Gegner physiologisch nicht überlegen sein, sondern einen Moment voraus sein und selbstbewusst und mutig auftreten.

Der Kurs richtet sich an alle Senioren /innen, welche sich mental und physisch auf eine möglicherweise aggressive Auseinandersetzung im Alltag vorbereiten wollen.

Der Kurs wird den physischen Möglichkeiten des Teilnehmers angepasst und es werden individuelle Lösungen und Techniken bei körperlichen Gebrechen/ Einschränkungen beigebracht.

Kursinhalte:

- Gefahrenradar
- Situationsscaning
- Persönliche Einstellung kein Opfer zu sein
- Wirkung des eigenen Erscheinens / selbstbewusster Auftritt
- Gezielte Schläge auf wirksame Punkte
- Gezielte Tritte auf Wirksame Punkte
- Einsatz von Hilfsmittel wie Schirm, Gehhilfen, Stöcke

Kursdauer: 3.5h

Preis: 120.- CHF/ TN

