

Selbstverteidigungskurs Genesis-Protect Privatunterricht

Unsere Instruktoren bieten Ihnen persönlichen und individuell angepassten Privatunterricht in praxisbezogener Selbstverteidigung an. Die Lektionen werden genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen, um Ihre Fähigkeiten in der Selbstverteidigung zu verbessern und Ihre Sicherheit zu stärken. Dies bietet Ihnen viele Vorteile:

- Individuelle Anpassung des Inhaltes und des "Härtegrades"
- persönliche Anpassung der Lektionen auf Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Ziele und Ihr persönliches Lerntempo
- Der oder die Instruktorin kann Ihnen gezielt Feedbacks geben und dadurch ihre Entwicklung fördern.
- Sie lernen in kurzer Zeit wirksame Techniken zur Selbstverteidigung
- Es hat Platz und Zeit für Ausserplanmässiges
- Fähigkeiten werden gefördert, Schwächen explizit trainiert.

Wir betonen, dass Selbstverteidigung nicht nur körperliche, sondern auch mentale Aspekte beinhaltet. Diese Themen werden fliessend inkludiert und verbessert.

Max 3 Pers

Preis: 50.-/ Lektion

