

Pfefferspray Kurs für Frauen

Infos:

Kurse: Auf Anfrage ab drei Personen
Zeiten: Auf Anfrage
Ort: Grossraum Thun
Tarif: CHF 90.00

Selbstschutz beginnt im Kopf Die Kunst des Selbstschutzes ist es, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen. Die wenigsten von uns wissen, wie sie sich in einer gefährlichen Situation verhalten sollen. Es ist wichtig Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen um richtig (lösungsorientiert) zu handeln.

Realer Selbstschutz besteht aus Prävention, Intuition, Wachsamkeit, Voraussicht und der Fähigkeit des Analysierens von Situationen, um eine Eskalationsphase zu verhindern.

Andererseits ist nichts gefährlicher, als wenn Sie von einem Angriff überrascht werden. Dieser Zustand lähmt die Sinne und den Körper und Sie sind hilflos und nicht mehr fähig wegzurennen, oder sich notfalls zur Wehr setzen um danach wegzurennen. Selbstschutz bedeutet nebst Prävention, lösungsorientiertem Handeln, Kommunikation, Deeskalation und dem verhältnismässigen Umgang mit dem Pfefferspray auch das Erlernen von einfachen Selbstschutz Techniken um sich im Notfall befreien zu können.. Wer vorbereitet ist hat eine bessere Chance!

Pfefferspray in Anwendung

Kursinhalte Theorie

- • Die Wirkung
- • Das Notwehrrecht
- • Die Körpersprache
- • Mentale Vorbereitung
- • Verhalten nach Pfefferspray-Einsatz

Kursinhalte Praxis

- • Definition der Situation
- • Grundstellungen und Schritttechniken
- • Anwendungsübungen mit Trainings-Spray
- • Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken
- • Abwehr von mehreren Gegnern