

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

DKV – System

Warum soll ich einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs besuchen? Was will ich damit erreichen?

Immer öfter gibt es Situationen in denen wir uns behaupten oder auch körperlich zur Wehr setzen müssen.

Der angebotene Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs stärkt das eigene Selbstbewusstsein, hilft sich seiner eigenen Kraft bewusst zu werden und in einer kritischen Situation angemessen, stimmungswaltig und schlagkräftig reagieren zu können.

Die gewonnenen Erfahrungen tragen dazu bei, dass potentielle Gefahrensituationen erkannt werden und kontrolliert aus dem Weg gegangen wird.

„Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“

Es ist für JEDEN etwas dabei

- Frauen und Mädchen, Männer und Jungen
- Senioren
- Vereine, Berufsgruppen, Freizeitgruppen, Institutionen, Gesellschaftsgruppen usw.
- Selbstbehauptung für Kinder ist in Arbeit

Die Kursinhalte und Zeitrahmen können individuell für jede Gruppe zusammengestellt werden

Haben Sie eine Frage zu den Kursen oder wünschen Sie ein individuelles Angebot für sich oder andere, dann nutzen Sie bitte die unten aufgeführte E-Mail Adresse.

Informationen

- Erfahrenes Trainerteam
- Keine Vorkenntnisse oder Voraussetzungen nötig
- Fragen zu Kursen, Organisation oder Individuelle Angebote: karateinmurr@gmx.de

Die Trainer haben Ausbildungen, B-Trainer SV - SB bzw. SV-Lehrer des DOSB genossen, was sie befähigt einen Selbstbehauptungs- bzw. Selbstverteidigungskurs zu halten. Diese Ausbildungen sind streng nach den Qualitätsstandards des Deutschen Karateverbands und dem Deutschen Olympischen Sportbund geregelt, wodurch für die nötige Seriosität gesorgt ist.

Trainerteam

Ralf
Maier

Graduierung 2. Dan
C-Trainer Breiten- und Leistungssport
B-Trainer SV - SB
B-Trainer Gewaltschutztrainer

Markus
Kotoll

Graduierung 4. Dan
C-Trainer Breiten- und Leistungssport
B-Trainer Allgemein
B-Trainer SV - SB
Karatelehrer DKV

Michael
Blind

Graduierung 2. Dan
C-Trainer Breiten- und Leistungssport
B-Trainer SV - SB
Krav Maga Defcon Basic 1 – 4
B-Trainer Gewaltschutztrainer