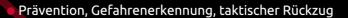
Bewusst SELFDEFENSE baut auf den natürlichen Instinkten des Menschen auf. Diese sind intuitiv, unter Stress, abrufbar. Der didaktische Aufbau der Trainingseinheiten ermöglicht schnelle Lernerfolge.

Die Unterrichtsthemen umfassen:



- Reaktionen auf Würfe und Stürze in alle Richtungen und Winkel
- Angriffe und Gegenangriffe, ausgeführt auf alle Ziele, Richtungen, Reichweiten, Distanzen und mit verschiedenen Rhythmen, ausgeführt aus allen Positionen und Lagen
- Nutzung aller möglichen Hilfsmittel zu Verteidi gungszwecken
- Verteidigung gegen alle Formen unbewaffneter Angriffe: Schläge, Kopfstöße, Würfe, Tritte, Haltegriffe
- Verteidigung gegen bewaffnete Angriffe, gegen Messer, spitze oder scharfe Gegenstände, Hieb- und Stichwaffen, Schlagwaffen (Stock, Baseballschläger, alle Arten von Schusswaffen, ebenfalls aus allen Lagen und Positionen
- wenn gewünscht auch Taktisches Vorgehen gegen einzelne und mehrere Angreifer, in verschiedensten Umfeldern: Auf freiem Gelände, im Gebäude, im Wasser, in Verkehrsmitteln, in Dunkelheit und bei verschiedener Witterung, auf verschiedenen Untergründen
- Physische und mentale Kontrolle, Angriffsmodus, Umfeldwahrnehmung

Ever Instructor Helwig Gruyters



Effizient und effektiv ist die Devise von meinem Konzept. Sie lernen in alltäglichen Situationen Angriffe auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen abzuwehren.

Angriffe beginnen nicht erst bei körperlichen "Attacken" wie Körperverletzung oder sogar Gewaltverbrechen, sondern schon mit der Nichtbeachtung, unbedachten Äußerungen, Beleidigungen und Mobbing.

WICHTIG ist mir dabei, dass Sie dieses nicht als "Sportkurs" sehen, sondern dieses gezielte Training in Ihrer täglichen Kleidung absolvieren, so dass beispielsweise die moderne Frau von heute auch sich in ihren "Pumps" gegen eine körperliche Attacke zur Wehr setzen kann.

Ziel ist es, dass "die Frau" Selbstbewusstsein und Vitalität in den Alltag einfließen lassen kann.