

Professioneller Selbstverteidigungskurs für Kinder und/oder Erwachsene

Im Notfall schnell und effektiv reagieren: Das wünschen sich Eltern für Ihre Kinder!



Julia Fehrer, 5. Dan Taekwon-Do, zeigt eine Selbstverteidigungstechnik

Im Notfall schnell und effektiv reagieren!

Das können Sie im Selbstverteidigungskurs von Julia Fehrer, 5. Dan Taekwon-Do, erlernen, bei diesem Workshop erhält jeder Teilnehmer ein Skript.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen:

Übungen zum Schutz des persönlichen Bereiches, Selbstbehauptungsübungen, Rollenspiele.

- Prävention durch Körpersprache:

Kennenlernen eigener Stärken und Kräfte, Förderung von Vertrauen und Mut, Selbstbehauptungsübungen, Training von Körperhaltung, Gestik, Mimik, Stimme

- Effektives Verhalten in einer bedrohlichen Situation:

Selbstverteidigungstechniken, Verbesserung der eigenen Reaktionsfähigkeit

Mit Hilfe von nachgestellten Situationen werden in Julia Fehrer's Selbstverteidigungskurs effektive Verteidigungstechniken auf alltagsnahe Angriffe trainiert.

Wenn Sie diesen Selbstverteidigungskurs besuchen, investieren Sie in Ihre eigene Sicherheit und in die Sicherheit Ihres Kindes.

Zusätzliche Themen (bei Interesse) möglich:

Aufgreifen von Alltagsproblemen: Ängste, Mobbing in der Schule, Alkohol, Drogen, Selbstbehauptung: "Nein" sagen in einer Gruppe, Bruchtest

Kursleitung: Julia Fehrer, 5. Dan Taekwon-Do, examinierte Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin. Im Alter von 3 Jahren begann Julia Fehrer mit dieser Kampfkunst und trainiert seitdem unter der Leitung ihres Vaters, Großmeister Winfried Fehrer, im Fehrer Taekwon-Do System Würzburg.

Julia Fehrer, Schulleiterin der Fehrer Taekwon-Do System Schule Kitzingen, unterrichtet seit ihrem 20. Lebensjahr regelmäßig Selbstverteidigungskurse wie zum Beispiel bei der Stiftung Hör- und Sprachförderung Würzburg, Kolping Berufsschulen, in Kindergärten, Grundschulen, Gymnasien uvm. Die Kursinhalte und Verteidigungstechniken beruhen auf Jahrzehnte langer Erfahrung von Großmeister Winfried Fehrer mit der waffenlosen Selbstverteidigungskunst Taekwon-Do.

Der Selbstverteidigungskurs wird angeboten für Kindergärten, Schulen, Arbeitsstellen sowie für Lehrer und Privatpersonen.

Selbstverteidigung geht jeden an! Schützen Sie sich und Ihr Kind!

Preise und Informationen unter 0177 / 7947 438