

Event ohne Übernachtung

Selbstsicher und Stark - Das Teamevent

Selbstbehauptung und -verteidigung zur Stärkung des Teamgeistes



Programm-Idee

Lernen Sie ihr Team einmal von einer ganz anderen Seite kennen durch das Szenario-basierte Krav Maga Selbstverteidigungstraining und steigern Sie Ihren Selbstwert. Durch das Partner-Training lernen sich die Teammitglieder auf einer anderen Ebene kennen, das so im Arbeitsalltag nicht möglich ist. Während des Trainings können Sie ihren Arbeitsalltag einmal hinter sich lassen und sich ganz auf den Moment konzentrieren. Das besondere Highlight des Kurses ist die Verteidigung gegen einen Angreifer im Vollschutzanzug. Das Team soll den Verteidiger durch Zurufe motivieren und evtl. Hilfestellungen mit dem gelernten Wissen geben. Natürlich alles freiwillig, je nach Wunsch des Einzelnen. Gehen Sie an ihre persönliche Grenze, lernen Sie sich selbst von einer anderen Seite kennen und genießen...

Paket-Nummer: 0520385

Region: 📍 72290 Loßburg

Verfügbarkeit: 📅 ganzjährig

Teilnehmer: 👤 4 - 8 Teilnehmer

Dauer: 🕒 4 Stunden

Mögliche Sprachen: 🌐 Deutsch

Preis zzgl. MwSt: 💰 ab 99,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Selbstsicher und Stark - Das Teamevent

Selbstbehauptung und -verteidigung zur Stärkung des Teamgeistes

Beschreibung

Lerninhalte sind unter anderem:

- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden durch Deeskalation
- Steigerung des Selbstwertes durch gezielte Szenario-Übungen
- Lernen sich in einer Gefahrensituation zu verteidigen
- Weiterhin kann jeder Teilnehmer das Gelernte an einem Angreifer mit Vollschutzanzug anwenden (auf Wunsch).

Krav Maga ist eine moderne, hoch effiziente Selbstverteidigung aus Israel

- leicht zu erlernen
- individuell auf jeden einzelnen zugeschnitten
- nutzt die natürlichen Reflexe des Menschen
- keine komplizierten künstlerischen Techniken
- nur das Lernen, das im Ernstfall unter Stress funktioniert
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- fördert den Stressabbau

Wichtige Hinweise

Für dieses Event sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Wir trainieren in bequemer Kleidung barfuß oder in Socken auf Matten.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Leistungen inkl.

- Mit Matten ausgelegter Übungsraum für bis zu 8 Teilnehmer
- Trainingsmaterialien (Schlagpolster, Handpratzen)
- Freistehende Trainingspuppe für Schlag- und Tritttechniken
- Angreifer im Vollschutzanzug
- Getränke und Energieriegel

Zusatzleistungen

- Event in ihren Räumlichkeiten
Gerne kann das Event auch in ihren Räumlichkeiten stattfinden, wenn ein Raum (bspw. Konferenzsaal) zur Verfügung steht.
Preis: auf Anfrage

Event ohne Übernachtung

Selbstsicher und Stark - Das Teamevent

Selbstbehauptung und -verteidigung zur Stärkung des Teamgeistes

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0520385

