

Event ohne Übernachtung

## Frauen wehren sich - Das Teamevent

Selbstbehauptung und -verteidigung zur Stärkung des Teamgeistes



### Programm-Idee

Lernen Sie in diesem Event, speziell für Frauen, 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...

Paket-Nummer: 0520387

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

# Frauen wehren sich - Das Teamevent

Selbstbehauptung und -verteidigung zur Stärkung des Teamgeistes

### Beschreibung

Lerninhalte sind unter anderem:

- Wahrnehmung und Einschätzen von Situationen
- selbstbewusstes Auftreten und Grenzen setzen
- Selbstverteidigung gegen frauentypische Angriffe
- auf Wunsch gegen einen Angreifer im Vollkontakt-Anzug

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 Teilnehmerinnen
- 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

## Frauen wehren sich - 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](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0520387

