

Event ohne Übernachtung

Team Event Selbstverteidigung

Für Dich und Dein starkes Team



Programm-Idee

Durch unser Team Event Selbstverteidigung stärken wir Euren Teamgeist. - Erfahre wie Du in stressigen Situationen Deine Emotionen kontrollieren und besonnen handeln kannst. - Du entwickelst ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über Dein eigenes Leben und stärkst Dein Selbstvertrauen. - Du steigert Deine Lebensqualität und Energie. - Du erlernst Fähigkeiten, die Dir helfen, Dich selbst und Deine Lieben zu schützen. - Du lernst potenzielle Bedrohungen frühzeitig zu identifizieren und angemessen darauf zu reagieren. - Wir zeigen Dir Techniken für reale Gefahrensituationen die in kritischen Momenten von Nutzen sein können. - Entdecke Deine persönliche Geheimtechnik! Habe Spaß in Deinem Team! Zielgruppe: Führungskräfte/ Teams/ Mitarbeiter

Paket-Nummer: 0526383

Region:	📍	20146 Hamburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 30 Teilnehmer
Dauer:	🕒	5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 90,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Team Event Selbstverteidigung

Für Dich und Dein starkes Team

Beschreibung

Unser B2B Angebot richtet sich an die Personalentwicklung, das Gesundheitsmanagement oder einfach an die vielen Teams in Deiner Organisation zur Planung des nächsten Team Events.

In unseren Workshops vermitteln wir die Entwicklung mentaler Stärke, Sensibilität und Verhaltenskontrolle, um in stressigen Situationen Emotionen zu kontrollieren und besonnen handeln zu können. Und darüber hinaus machen unsere Kurse einfach Spaß!

Programm Ablauf:

Block 1 (2 Stunden)

- Theorie: Rechtliches und Grundlagen der Selbstverteidigung
- Praxis: Schlagpolstertraining, "Die eigene Spezialtechnik"

Mittagspause (45 Min.)

Block 2 (2 Stunden)

- Theorie: Täter und Opfer, Schwachpunkte des Körpers, Verteidigungshaltung
- Praxis: Messerabwehr, Situative Verteidigungsübungen

Siehe auch unsere Angebote für Teams:

- Chinesisches Schwert
- Langstock - Wirbeln wie im Kung Fu Film

Wichtige Hinweise

Das Event findet in unserer Kampfkunstschule in Hamburg Eimsbüttel statt. Auf Wunsch entwickeln wir auch ein ortsunabhängiges Angebot.

Leistungen inkl.

- inkl. 20 Teilnehmer
- Softdrinks
- 2 Trainer

Zusatzleistungen

- Weitere Teilnehmer bis max 30 Personen
Preis: 75,00 € p.P. zzgl. MwSt

Event ohne Übernachtung

Team Event Selbstverteidigung

Für Dich und Dein starkes Team

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0526383

