



Dynamic Defence Concepts

Dienstleistungen für Selbstschutz und Selbstverteidigung

Moderne, reale Selbstverteidigung – zum Selbstschutz im Alltag ◦ Stockkampfkunst
Selbstschutz- und Selbstverteidigungstraining für Unternehmen und Institutionen
Privattraining ◦ Kleingruppentraining ◦ Ausbildungen zum „Lehrer für Selbstverteidigung“



Folgende Module können von mir angeboten werden, jeweils als Einzelangebot (Tageskurs), miteinander kombinierbar, oder in Kombination mit anderen Angeboten:

Gewaltprävention Modul I „Powersticks Übungen – kombiniert mit erlebnispädagogischen Übungen mit Stöcken“:

Inhalte: u.a. Übungen aus der Stockkampfkunst „Escrima“, sowie Teamübungen mit Stöcken, die unter dem Aspekt der Verbesserung der sozialen Kompetenzen wie Empathie, Selbstbewusstsein und Kommunikationsfähigkeit unterrichtet werden, zusätzlich wird Rücksichtnahme und Teamverhalten geübt. Das Üben mit den Stöcken erfordert das Arbeiten mit beiden Gehirn- und Körperhälften und dient damit auch zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung, Konzentration und Motorik und macht dazu noch jede Menge Spaß! **Es werden keine Kampf-/Verteidigungsanwendungen durchgeführt!**

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 12

Angebot ist für: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre und für Erwachsene

Dauer: - als Tagesprogramm von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte, mit Pausen
- als Kurzprogramm (auch kombinierbar mit anderen Angeboten): mindestens 2h – 2,5h

Gewaltprävention Modul II „Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstschutz“:

Inhalte: Das Erkennen, Ziehen und Schützen von Grenzen (verbal und körperlich), die Formen der Kommunikation, Kennenlernen der Distanzen, kindgerechte Vermittlung der Eskalationsstufen, Einsatz von Stimme, Gestik und Körpersprache zur Deeskalation/zum Selbstschutz, Verhaltensübungen in Konflikten, einfache Abwehrübungen, Umsetzung der gelernten Übungen in Rollenspielen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 12

Angebot ist für: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre und für Erwachsene

Dauer: - als Tagesprogramm von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte, mit Pausen
- als Kurzprogramm (auch kombinierbar mit anderen Angeboten): mindestens 2h – 2,5h

Gewaltprävention Modul III „Übungen und Spiele zur Verbesserung des Selbstbewusstseins“:

Inhalte: Übungen zur Körperwahrnehmung, zur verbalen und nonverbalen Kommunikation, Motorik, Koordination und Konzentration, sowie körperbetonte Spiele unter kontrollierten Bedingungen (u.a. „Encounter Bats – Batakas“) und „Kennen lernen der eigenen Stärke“ (Bruchtest)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 10 – 12

Angebot ist für: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre und Erwachsene

Dauer: - als Einzelangebot (Tageskurs) von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h – 5h Kursinhalte
- als Kombiangebot (mit anderen Angeboten): mindestens 2,5h – 3h

Gewaltprävention Modul IV „Übungen zu den Themen: Gewaltverhalten, Gruppendynamiken, Mobbing, Opferrolle, Körpersprache, Körperwahrnehmung“:

Inhalte: Visualisierende Übungen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 12

Angebot ist für: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre und für Erwachsene

Dauer: - als Tagesprogramm von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte, mit Pausen
- als Kurzprogramm (auch kombinierbar mit anderen Angeboten): mindestens 2h – 2,5h



Dynamic Defence Concepts

Dienstleistungen für Selbstschutz und Selbstverteidigung

Moderne, reale Selbstverteidigung – zum Selbstschutz im Alltag ◦ Stockkampfkunst
Selbstschutz- und Selbstverteidigungstraining für Unternehmen und Institutionen
Privattraining ◦ Kleingruppentraining ◦ Ausbildungen zum „Lehrer für Selbstverteidigung“



Gewaltprävention Modul V „Kombinationen verschiedener Module“

Inhalte: Kombination von „Powersticks Übungen“, „Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstschutz“, „Übungen und Spiele zur Verbesserung des Selbstbewusstseins“, „Gewalt/Mobbing“ je ca. 1,5h

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 10 – 12 (in Ausnahmen 14)

Angebot ist für: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre und Erwachsene

Dauer: - als Einzelangebot (Tageskurs) von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte

Selbstschutz und Selbstverteidigung Modul I „Powerkids – Selbstverteidigung für Kinder“:

Inhalte: Spielerische Erlernung der Selbstverteidigung. Mit Spaß und Bewegungsübungen, werden einfache Abwehrtechniken bei Greif- und Festhalteangriffen kombiniert. Körpersprache, Mimik und der Einsatz verbaler Mittel zur Behauptung/Verteidigung werden ebenso geübt, wie das Erkennen und Ziehen von Grenzen (verbal und körperlich). Mit praktischer Abschlussübung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 12

Angebot ist für: Kinder von 6 – 10 Jahre (Grundschüler)

Dauer: - als Einzelangebot (Tageskurs) von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte

Selbstschutz und Selbstverteidigung Modul II „Powerteens/Powergirls“ – Selbstverteidigung für Jugendliche“ (gemischte Gruppen, oder auch nur für Mädchen):

Inhalte: Kennenlernen der Distanzen, Das Erkennen, Ziehen und Schützen von Grenzen (verbal und körperlich), die Formen der Kommunikation, die Eskalationsstufen, Einsatz von Stimme, Gestik und Körpersprache zur Deeskalation/zum Selbstschutz, einfache, schnell erlernbare und universell einsetzbare Abwehrübungen gegen verschiedene körperliche Übergriffe (zusätzlich beim Kurs nur für Mädchen: „Kennen lernen der eigenen Stärke“/Bruchtest). Mit praktischer Abschlussübung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Max. Teilnehmerzahl: 12

Angebot ist für: Jugendliche von 11 – 15 Jahre

Dauer: - als Einzelangebot (Tageskurs) von 10.00 – ca. 16.00 Uhr ca. 4,5h Kursinhalte

Bei größeren Gruppen werden diese in 2 kleinere Gruppen geteilt. Die Betreuung erfolgt dann durch 2 Trainer in unterschiedlichen Räumen.