



PFEFFERSPRAY SELBSTVERTEIDIGUNG

Die Nutzung von Pfefferspray zur Selbstverteidigung ist heutzutage weit verbreitet. Viele Menschen haben bereits eine Dose erworben und sie bei sich getragen.

Allerdings erfordert die effektive Anwendung von Pfefferspray als Abwehrmittel Training und ein umfassendes Verständnis seiner Wirkungsweise.

In unserem Seminar vermitteln wir Ihnen genau das: Grundlegende Taktiken und Anwendungsmöglichkeiten, die Ihnen in Notsituationen helfen, Pfefferspray sinnvoll, effektiv und sicher einzusetzen.

Wir zeigen Ihnen, wie die Selbstverteidigung mit Pfefferspray funktioniert und wie Sie sich gegen verschiedenste Angriffe erfolgreich zur Wehr setzen können, um wertvolle Zeit für Ihre Flucht zu gewinnen.

Lernen Sie unter anderem:

- Die richtige Wahl des Pfeffersprays
- Die richtige Distanz zur Anwendung
- Wo man das Pfefferspray am besten trägt und wo man es auf keinen Fall tragen sollte.
- Das richtige und schnelle Ziehen
- Gute Körperstruktur & Haltung für mehr Selbstsicherheit
- Körpersprache & Deeskalation
- Wie Sie Distanz zum Gegner aufbauen können, um dann das Pfefferspray sicher einzusetzen
- Wie Sie mit überraschenden Angriffen umgehen
- Wie Sie es vermeiden selbst durch das Spray kontaminiert zu werden
- Wie Sie sich aus Umklammerungen befreien, bzw. das Pfefferspray dort einsetzen können
- Wie Sie sich aus der Bodenlage befreien und Distanz schaffen können
- Atemtechniken für den Umgang mit Stresssituationen
- und vieles mehr

Allgemeine Information

Wann finden das Seminar statt?

Am Samstag, dem 25. November 2023
Von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Wie hoch ist die Teilnehmerzahl?

Damit jeder Teilnehmer auch eine persönliche und individuelle Betreuung bekommt, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen beschränkt.

Ab welchem Alter kann man an dem Seminar teilnehmen?

Die Teilnahme ist ab dem 14. Lebensjahr möglich

Was muss ich alles mitbringen?

Das Training findet in Straßenkleidung statt. Wir empfehlen lange Hose, T-Shirt und Jacke mit Taschen. Am besten ältere Sachen, die beim Training auch verschmutzt werden können.

Wer leitet den Unterricht?

Das Seminar wird von Björn Friedrich geleitet. Björn Friedrich ist Kampfkunst- und Selbstverteidigungslehrer mit über 25 Jahren Unterrichtserfahrung. Er ist Brazilian Jiu Jitsu Schwarzgurtträger (3rd degree Blackbelt) und war 2003 Europameister im Submission Wrestling.

Wer kann an dem Seminar teilnehmen? Brauche ich Vorkenntnisse?

An dem Seminar können Menschen jeden Geschlechts, ab 14 Jahren teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Wie hoch ist das Verletzungsrisiko?

Das Unterrichtskonzept ist professionell und seit vielen Jahren erprobt. Wie bei jeder sportlichen Tätigkeit besteht ein gewisses Verletzungsrisiko, aber dies ist relativ gering. Ein rücksichtsvoller Umgang zwischen den Teilnehmern und dem Seminarleiter steht an erster Stelle.

Wie viel kostet das Seminar?

Der Frühbuche Preis (Anmeldung & Bezahlung bis zum 18.11.2023) liegt bei 59 Euro (Trainingspray inklusive)

Der reguläre Preis (Anmeldung & Bezahlung nach dem 18.11.2023) liegt bei 79 Euro (Trainingspray inklusive)

Im Preis enthalten, ist ein Trainingspray, welches Sie während des Seminars benutzen können.

Was ist der Unterschied zu einem normalen Selbstverteidigungsseminar?

Unser Seminar ist auf die Anwendung von Pfefferspray in Kombination mit Selbstverteidigungstechniken spezialisiert. Alles was wir unterrichten, basiert auf dem Einsatz von Abwehrspray.

Anmeldung zum Seminar „Selbstverteidigung mit dem Pfefferspray“

Am Samstag, dem 25. November 2023 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 18.11.2023) 59,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 18.11.2023) 79,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Selbstverteidigung mit dem Pfefferspray“ an.

Das gesamte Seminar dauert 3 Stunden

Sollte aufgrund von aktuellen Anlässen oder höherer Gewalt ein Seminartermin nicht stattfinden, wird in Absprache mit allen Teilnehmern ein Ausweichtermin vom Veranstalter festgelegt, bzw. die Lehrgangsgebühr rückerstattet.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden, ein Übertrag auf eine andere Person, die an dem Seminar teilnimmt, ist nach Absprache möglich

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden. Ausgenommen sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich
Steinheimer Str. 40
63179 Obertshausen
Deutschland

oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung

Björn Friedrich
Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87
SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Für weitere Fragen können Sie uns gerne kontaktieren:

E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com