



Warum dieser Lehrgang

In einer Welt zunehmend gefährlicher Welt ist es wichtiger denn je sich sicher und geschützt zu fühlen.

Selbstverteidigung geht weit über die bloße Technik hinaus. Es geht darum, sich selbst zu behaupten und in außergewöhnlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Selbstverteidigung ist für jeden wichtig. Durch gezielte Übungen und effektive Techniken können Sie lernen Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Egal, ob Anfänger oder bereits erfahren, es gibt immer ein individuelles Training, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Unsere Trainer sind erfahrene Experten die Sie auf deinem Weg begleiten.



Kursinhalte

Selbstverteidigung

- **Einführung Selbstverteidigung**
 - **Rechtliche Grundlagen**
 - **Umgang mit Angst und Stress**
 - **Deeskalation und Selbstbehauptung**
 - **Gefahren erkennen**
 - **Grundlagen der Ersten Hilfe**
 - **Umgang mit Abwehrgeräten**
-
- **Praktische Übungen und Fallbeispiele**

Das **Simulationstraining** wird auf die Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.



Erstklassige Ausbildung

Unser maßgeschneidertes Simulationstraining hilft allen Beteiligten auf realitätsnahe Einsatzszenarien vorbereitet zu sein.

Allgemeine Abläufe, medizinische Versorgung und psychische Belastung werden unter professionellen Bedingungen trainiert.

Komplexe, interaktive Einsatzszenarien fordern die Teilnehmer in einer sicheren Umgebung, ohne sie zu überfordern.

DART FROG Ihr Partner für
erstklassige Ausbildung im Bereich
Selbstverteidigung



Warum Sie uns wählen sollten:

Erfahrene Trainer

Unsere Experten bringen langjährige Berufserfahrung und praktisches Wissen aus diversen Fach- und Einsatzbereichen mit

Individuelle Konzepte

Jedes Training wird speziell auf ihre Bedürfnisse und die der Zielgruppe angepasst

Moderne Trainingsmethoden

Unsere Methoden kombinieren Theorie und Praxis für ein effektives Lernen

Flexibilität und Zuverlässigkeit

Ob Einzeltraining oder Gruppenangebote. Wir passen uns Ihren Anforderungen an

Kontakt

Interesse an einem maßgeschneiderten Training für Sie, ihre Behörde, ihren Verein oder ihr Unternehmen?

Kontaktieren Sie uns noch heute!

DART FROG EMERGENCY TRAINING

Telefon: 02173/1617509

Email: info@dartfrog-et.de

Homepage: www.dartfrog-et.de



Selbstverteidigung



DART FROG
Emergency Training

