SELBSTBEHAUPTUNG
und
SELBSTSCHUTZ
für Frauen

- selbstbewusst
- aufmerksam
- stark

DON'T TOUCH ME

RAIMONDI WOMEN SELF DEFENSE

PREVENTION IS BETTER THAN CURE

Immer Mittwochs von 20:00 - 21:00 Uhr
Machtlfinger Str. 10, 81379 München
2.Stock links

Nähere Informationen finden Sie auf der Rückseite des Flyers.

ES DARF ERST GAR NICHT PASSIEREN!!!

Die besten Selbstverteidigungstechniken bringen nichts, wenn Du von einem Täter angegriffen oder z.B ins Gebüsch gezerrt wirst und damit richtig "überrascht" wirst.

In solch einem brenzligen Moment bekommst Du Stress und Dein Körper reagiert unter Stress ganz anders wie sonst. Ein typisches Beispiel ist Erstarren.
Es dauert viel zu lange, oder es ist sogar überhaupt nicht möglich, unter Schock und/oder erstarrt die richtige Technik abzurufen, um dich gegen einen Angriff erfolgreich zu verteidigen oder wegzukommen.
Das Wichtigste ist die PRÄVENTION, also das verhindern.
Wünschenswert wäre, dass man erst gar keine Selbstverteidigungstechnik benötigt!

Eine Mutter wird zum Raubtier, wenn es um das Leben ihrer Kinder geht.
Wenn es jedoch um ihr eigenes Leben geht, ist dies leider nicht immer genauso.
Frauen lassen es LEIDER sehr oft einfach “passieren”, weil sie sich nicht zu helfen wissen oder weil sie sich nicht mehr wehren können!

Besuche diesen Kurs und werde sicherer, aufmerksamer und werde zum Raubtier, wenn es um Deinen Körper oder um Dein Leben geht und Du einen Übergriff oder einen Angriff nicht mehr verhindern kannst!

Hier nur einige Inhalte, die bei der Raimondi SELF DEFENSE besprochen und erlernt werden:

- Wachsamkeit/Aufmerksamkeit
- Selbstbehauptung
- Gefahren rechtzeitig erkennen und reagieren
- Distanz-Zonen (Mein Distanzbereich gehört mir)
- Selbstbewusstes Auftreten (das ich nicht als Opfer angesehen werde)
- Sicherheit in öffentlichen Verkehrsmitteln und an Bahnsteigen
- Sicherheit im Auto
- Sicherheit, wenn ich ausgehe(Discos, Feiern) Heimweg usw.
- Aufmerksamkeit erwecken (Hilfe von anderen erwarten)
- Zivilcourage

Außerdem gibt es zu den theoretischen Themen natürlich auch den praktischen Teil mit Aufwärmübungen, Schlag- und Tritttechniken und einfachen Selbstverteidigungstechniken, die auch unter Stress trainiert werden, funktionieren und einfach zum Abrufen sind.
Auch Selbstverteidigung gegen bewaffnete Angriffe und Selbstverteidigung mit Waffen und Alltagsgegenständen wird selbstvertändlich in diesem Kurs behandelt.

WENN ES UM DEINEN KÖRPER ODER UM DEIN LEBEN GEHT,
KÄMPFE UND GIB NIEMALS AUF!

NEVER GIVE UP
RAIMONDI SELF-DEFENSE

Anmeldung und Probetraining über Massimo Raimondi:
NEVER GIVE UP - Raimondi Self Defense
Tel. 0171-9736528 oder Email: massimo.filomena@gmx.de