

Defensiv.ch

Verein für effektive Selbstverteidigung

Defensiv.ch steht für **effektives, realistisches** Selbstverteidigungstraining. Dabei liegt der Fokus stets auf **deeskalierendem, defensiven** Verhalten.

Niemand kann mit ein paar Trainingseinheiten zu einem gefährlichen Kämpfer ausgebildet werden. Deshalb setzt unser Training bereits **vor dem eigentlichen Kampf** an: **Wer Gefahren rechtzeitig erkennt, kann den meisten Übergriffen aus dem Weg gehen.** Deswegen steht beim Training von Defensiv.ch die **Entwicklung des eigenen Gefahrenradars** im Mittelpunkt.

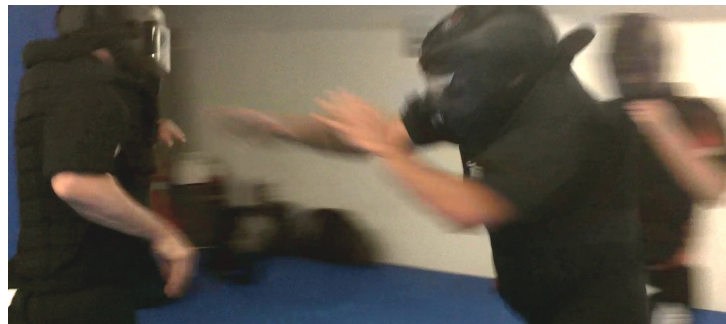
Seminarteilnehmer sollen in erster Linie lernen Konflikte zu vermeiden. Für den Fall, dass alle Vermeidungs- und Deeskalationskonzepte versagen, lernen sie ein paar wenige, **hoch effektive Tritt- und Schlagtechniken.**

Das **Defensiv.ch-Instruktoren-Team** besteht aus KAPAP-, Krav Maga und Shocknife-Instruktoren, Polizeibeamten, Sicherheitsdienstmitarbeitern, Sozialpädagogen und Medien-Experten.

Unser Team kann sehr **flexibel auf Ihre Bedürfnisse** eingehen und genau zugeschnittene Workshops anbieten. Zusammen mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern entwickeln wir **angepasste Lösungsmöglichkeiten**, z.B. für **spezifische berufsbedingte Gefahrenlagen.**

Als Gründungsmitglied des international tätigen **KRAV CORE – Network of Security and Selfdefense** haben wir zudem Zugang zu einem grossen Pool an Sicherheitsexperten und zu den neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnissen** im Bereich Gewalt und Gewaltprävention.

Bitte kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Ihr Defensiv.ch-Instruktoren-Team



KRAV MAGA BASIC Workshop

Dauer: - mind. 6 Stunden
- als Tagesseminar oder 2 Halbtagesseminare

Voraussetzung: - sportgesund
- keine Vorkenntnisse nötig

Inhalt: - theoretische Grundlagen
- rechtliche Rahmenbedingungen
- Täterpsychologie / Opferpsychologie
- Konfliktphasen
- einfache Schlag- und Tritttechniken
- Distanzverhalten und Deeskalaktion
- Szenariotraining

KRAV MAGA ADVANCED Workshop

Dauer: - mind. 6 Stunden
- als Tagesseminar oder 2 Halbtagesseminare

Voraussetzung: - KRAV MAGA Basic Workshop *oder*
- Erfahrung in einer Kampfsportart *oder*
- Erfahrung in einem Selbstverteidigungssystem

Inhalt: - Wiederholung / Vertiefung des Basic Workshops
- verschiedene Szenariotrainings
- Stressdrills

(Kombination mit Pfefferspray-Workshop nach Absprache möglich)

PFEFFERSPRAY Workshop

Dauer: - mind. 6 Stunden
- als Ergänzung zu Basic / Advanced (3 Std.)
- als Tagesseminar oder 1-2 Halbtagesseminare

Voraussetzung: - sportgesund

Inhalt: - theoretische Grundlagen
- rechtliche Rahmenbedingungen
- Konfliktphasen & Pfefferspray-Einsatz
- Distanzverhalten und Deeskalaktion
- Typen von Pfefferspray
- Trainingspray (enthalten)
- Szenariotraining

(Wir empfehlen den gleichen Typ Pfefferspray für Training und Realeinsatz)