

# Modul 2

## Gesetzliche Grundlagen Eigenschutz, Selbstverteidigung und Pfefferspray Schulung

**Termin:** nach Absprache

**Teilnehmer:** mind. 8 TN max. 14 TN

**Zeitraum:** 8 Einheiten

**Ort:** Outdoorgelände von „Lust am Leben“ Eden 10 . 4652 Steinerkirchen/Traun

### Inhalt:

- Körperliche und verbale Schutzmöglichkeiten
- Körperliche Selbstverteidigung (Hebel-, Würgetechniken, Schlag- und Kicktechniken, Festhalte- und Fixierungstechniken am Boden)
- Deeskalation, Umgang mit Angst
- Szenarien Training (Bodenkampf und im Stand)
- Richtige Anwendung von Pfefferspray

### Nutzen:

In diesem Lehrgang bekommst du die Möglichkeit, verschiedene Selbstschutz- und Selbstverteidigungsarten unter fachkundiger Leitung aus zu probieren.

Von der geistigen bis zur körperlichen Verteidigung und Selbstverteidigung

### Tipp:

Wenn du vieles ausprobiert hast, weißt du auch was für dich passt.

**Preis p.P.:** € 125 (inkl. 20% MwSt., und Verpflegung),  
Gruppenermäßigung nach Absprache



- 1. DAN Kickboxen
- ATK Trainer
- Staatl. geprüfter Lehrwart
- Exekutivbeamter

[> mehr dazu](#)

**Workshopleiter:** Herbert Gruber / tigerkwon