

WPK 7/8 Selbstverteidigung

+ Achtsamkeit & Selbstbehauptung

Voraussetzungen

Motivation zur Mitarbeit

Spaß an der Bewegung



Inhalte

- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schärfen
- Videos & Situationen analysieren
- Situationen nachstellen
- Strategien entwickeln
- Techniken lernen
- Körperliche Fitness steigern



Kompetenzen

- Selbstsicherheit
- geschärfte Aufmerksamkeit
- besseres Körpergefühl

Kursleiter

Martin König: viele Jahre Kampfsporttraining in zwei verschiedenen Kampfsportarten und jahrelange Beschäftigung mit den Themen Gewalt, Survival und Selbstverteidigung