

# PREISE UND LEISTUNGEN - PRIVATE COACHINGS



## BASIC - das 1x1!

6 Monate – 1 Training/Woche á 1-2h = 24 Trainings

Der Kurs dient der Schulung deiner Eigen- und Fremdwahrnehmung und der Einschätzung (und dadurch Vermeidung) potenziell gefährlicher Situationen. Es werden keine Gegenangriffe trainiert und gelehrt. Die Angriffe sind vergleichbar mit Rängeleien, Prügeleien und Auseinandersetzungen mit niedriger krimineller Energie.

### Du lernst hier die Grundlagen:

- Distanz-, Umgebungs- und Positionsmanagement
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Verbale Deeskalation
- Stresskontrolle & Stresstraining
- Abwehr von Schlägen und Tritten
- Befreien aus Griffen und Gefahrensituationen
- Abschlussimulation

1-2 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Niedrig

Bedrohungslevel:



Niedrig

1 Teilnehmer: 140€/Monat

2 Teilnehmer: 130€ p.P./Monat

## LIGHT - Ready to defend!

9 Monate – 1 Training/Woche á 1-2h = 36 Trainings

Hier lernst du die wichtigsten, grundlegenden Techniken, um ein Handgemenge mit einzelnen Gegnern möglichst unbeschadet, schnell, effektiv und mit der nötigen physischen Gegenwehr zu beenden. Die Angriffe sind vergleichbar mit leichten Raubüberfällen und Auseinandersetzungen mit moderater bis erhöhter krimineller Energie.

### Du erlangst hier Grundlagen & erweiterte Kenntnisse:

#### ✓ Alle Punkte aus dem Basic Coaching, plus:

- Abwehr von Angriffen mit stumpfen Gegenständen
- Anwendung von Hebelgriffen, Schlägen und Tritten
- Verteidigung gegen Würgegriffe
- Gefahren- und Abwehrmatrix
- Umgang mit Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung
- Komplexe Abschlussimulation

Ich betreue dich auch außerhalb der Trainingszeit zu festgelegten Sprechzeiten an 2 Tagen/Woche über WhatsApp.

1-2 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Niedrig bis Moderat

Bedrohungslevel:



Niedrig bis Moderat

1 Teilnehmer: 160€/Monat

2 Teilnehmer: 150€ p.P./Monat

## FULL - Lifesaver!

12 Monate – 1 Training/Woche á 1-2h = 48 Trainings

Hier erlernst du Schritt für Schritt alle notwendigen Techniken, um immer komplexere und auch lebensgefährliche Situationen meistern zu können. In dieser Kursvariante gibt es auch die Möglichkeit, von dir selbst erlebte Situationen nachzustellen und deren Verlauf zu optimieren. Die Angriffe in diesem Kurs sind vergleichbar mit schweren Raubüberfällen und weisen eine sehr hohe kriminelle Energie auf.

### Du erlangst hier Grundlagen, erweiterte und fortgeschrittene Kenntnisse:

#### ✓ Alle Punkte aus dem Basic Coaching

#### ✓ Alle Punkte aus dem Light Coaching, plus:

- Abwehr von Angriffen mit dem Messer
- Angriff durch mehrere Aggressoren
- Anwendung von Triggerpunkten und Würfen
- Bodenkampf – Anti-Vergewaltigungstraining
- Verteidigung gegen Würgeattacken mit Hilfsmitteln
- 3 Komplexe Abschlussimulationen

Ich betreue dich vollumfänglich auch außerhalb der Trainingszeit, Mo-Fr 10:00 – 19:00 über WhatsApp.

Eine Verlängerung auf bis zu 24 Monate Kursdauer ist möglich.

1-3 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Niedrig bis sehr hoch

Bedrohungslevel:



Niedrig bis sehr hoch

1 Teilnehmer: 185€/Monat

2 Teilnehmer: 170€ p.P./Monat

3 Teilnehmer: 150€ p.P./Monat

**BEI ALLEN KURS VARIANTEN GILT:** Ein Probetraining pro Person ist kostenfrei. Bei einer Anfahrt >30km wird eine Anfahrtspauschale von 0,50€/km erhoben.