

Nicht immer kommt es gleich zu Handgreiflichkeiten, doch auch Rollstuhlfahrer können Opfer von Gewalttaten werden. Wenn dies geschieht, ist es gut vorbereitet zu sein.

Es fällt oft schwer, einem Angreifer entschlossen entgegenzutreten und ihm deutliche Grenzen aufzuzeigen. Und genau dieses entschlossene Gegenhalten ist es, was viele Angreifer bei einem Menschen mit Handicap nicht erwarten.

Dem Angreifer muss schon durch sicheres, entschlossenes Verhalten aufgezeigt werden: **„bis hier hin, und nicht weiter!“**

Viele „Nichtbehinderte Menschen“ erwarten geradezu, dass sich der Mensch mit Handicap passiv zeigt. Sie glauben, ein einfaches Opfer gefunden zu haben. Ein Angreifer wird mit einem Fluchtversuch oder zumindest mit einer Rückwärtsbewegung rechnen. Daher ist der Überraschungseffekt um so größer, wenn der gehandicapte Mensch den 'Vorwärtsgang' einlegt und nicht nur Kontra gibt, sondern auch innerhalb der Auseinandersetzung seinerseits durchaus mal die 'Vorwärtsverteidigung' (= Angriff) wählt.

Die Anwendung von Verteidigungstechniken orientiert sich selbstverständlich individuell an den Handicaps der Teilnehmer.

Bei uns lernst du:

- Gewaltpotential einschätzen
- Angriffen vorzubeugen
- Abwehr von Angriffen mit Kontakt
- Abwehr von Angriffen ohne Kontakte
- Verteidigung mit Alltagsgegenstände z.B. Kugelschreiber, Schlüssel, Handy etc.
- in jeder Situation die richtige, d.h. Die dem Angriff verhältnismäßige Verteidigungen anwenden können
- Überwindung der Angschwelle
- Erweiterung der körperlichen Fähigkeiten, die eine gezielte Motorik (Schläge, Griffe, Abwehr) erst ermöglichen
- Aufbau von Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit
- individuelle Abstimmung der Verteidigungstechniken auf das jeweilige Handicap durch gezielte Techniken/ Übungen
- und natürlich...VIEL SPASS!



PERSONALTRAINING Intensives Einzel- bzw. Kleingruppentraining - der effektive Weg zur Leistungssteigerung

Wir unterrichten fast ausschließlich im System des Personaltraining, da hier die intensive Einzelbetreuung im Mittelpunkt steht. Im Einzeltraining wird besonders auf Ihre Wünsche und Ihre Trainingsziele eingegangen. Motivation und Ihr persönlicher Erfolg liegen uns am Herzen.

Die Dauer des Trainings legen Sie selbst fest, entspricht aber in der Regel zwischen 1 und 2 Stunden.

Zu Beginn verschaffen wir uns bei einem persönlichen Beratungsgespräch einen Überblick über Ihre Ziele und erstellen für Sie einen persönlichen Trainingsplan. Das Trainingsprogramm wird danach auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Weiters macht das Training mit 2-5 Gleichgesinnten mehr Spaß und neue Herausforderungen werden gemeinsam gemeistert.

1 Trainingseinheit pro Woche **für 4 Wochen** (mind. 3 Personen) - > **Kosten pro Person: 95 €**

Das KKZ Donaustadt ist auch offizieller Vertreter des Rollstuhlkarate in Österreich!

Wir arbeiten eng mit der Plattform REHA Profi zusammen, die wiederum mit der AUVA zusammen arbeiten. Bei diversen Veranstaltungen der AUVA auf den Sportfesten des Rehab. Krankenhauses „Weißer Hof“, konnten wir die Massen begeistern und unser Können unter Beweis stellen.

Anfragen und Information unter:

K.K.Z.D. Self Defense and Martial Arts Institute

Richard Neutrag.7

A-1210 Wien

Tel.: 0699/110 92 768

Email: info@personalcombatsystem.at

Internet: www.personalcomatsystem.at

facebook

: Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer



PERSONAL COMBAT SYSTEM
REFLEXIVE SELBSTVERTEIDIGUNG