

Werde Self Defense Instructor!

Vom Mai bis Oktober 2018 bildet das Maru Dojo Team Self Defense Instructors aus. In fünf Modulen geben unsere Kampfkunstlehrer und eine spezialisierte Psychologin ihr Wissen weiter.

Kursinhalte

- Grenzen erkennen und setzen
- Psychologische Aspekte und Rollenspiele
- Körperhaltung
- Selbstvertrauen und Selbstbehauptung
- Befreiungstechniken
- Schlagtechniken
- Hebeltechniken
- Bodenkampf
- Atmung
- Alltagsgegenstände als Waffen
- Sicherheit
- Umgang mit traumatisierten Kursteilnehmern

Die Ausbildung setzt eine solide Erfahrung in den Kampfkünsten voraus und wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Ausgebildete Instrukturen erhalten das Zertifikat «Maru Dojo Self Defense Instructor» und die Möglichkeit, im Maru Dojo zu unterrichten oder eigene Angebote aufzubauen.

Kursdaten

3. Juni, 1. Juli, 26. August und 21. Oktober 2018 jeweils von 08:00–17:00 Uhr.

Achtung: das Datum vom 5. Kursblock wird noch mitgeteilt!

Kurskosten und Anmeldung

1050.– Franken für Mitglieder des Vereins Maru Dojo, 1450.– für Externe.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung per E-Mail an info@marudojo.ch.
Anmeldeschluss ist am 30. Mai 2018.

