

Ausbildung zum Selbstverteidigungspraktiker – 50+1 Techniken

Sicherheit beginnt mit Wissen und Können

Lernen Sie ein praxiserprobtes Selbstverteidigungssystem mit **50+1 effektiven Techniken**, das leicht verständlich, schnell erlernbar und direkt anwendbar ist. Diese Ausbildung vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, sich selbst und andere in Gefahrensituationen sicher und besonnen so wie rechtssicher zu schützen.

Das erwartet Sie:

- 50+1 bewährte Selbstverteidigungstechniken (auch als Ausbildung tauglich)
- Befreiungen aus Griffen und Umklammerungen
- Effektive Schlag-, Stoß- und Abwehrtechniken
- Verhalten in Bedrohungs- und Konfliktsituationen
- Distanzmanagement und Deeskalation
- Rechtliche Grundlagen der Notwehr
- Taktisches Verhalten und Gefahrenprävention

Partnerübungen mit sehr hohem Praxisanteil

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Die Ausbildung richtet sich an:

- Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Sicherheitskräfte, Kampfsportler
- Trainer und Übungsleiter
- Mitarbeitende in sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Berufen

Menschen, die ihre persönliche Sicherheit stärken möchten

Ihre Vorteile

- Praxisnahes Ausbildungskonzept
- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Sofort umsetzbare Techniken
- Erfahrener Ausbilder 9. DAN

Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss

Ziel der Ausbildung

Nach Abschluss beherrschen Sie ein kompaktes und wirkungsvolles Selbstverteidigungssystem mit **50+1 Techniken**, erkennen Gefahrensituationen frühzeitig und können angemessen, sicher und verhältnismäßig handeln.

Selbstvertrauen. Sicherheit. Handlungskompetenz. Wer vorbereitet ist, handelt souverän.

Jetzt informieren und Ausbildungsplatz sichern!

Anmeldung unter: bvselbstverteidigung@gmail.com (Mit Name und Anschrift)

Ausbildungsgebühr: 135.00 Euro inkl. neues Buch, Zertifikat, Verpflegung
(mit Ausbildungsunterlagen SV-Lehrer 165.– Euro)

Uhrzeit: von 10.00 Uhr bis ca 15.30 / 16.00 Uhr



Orte: 03.10. Ratzeburg, 10.10. Baiersbronn, 11.10. Freising, 17.10. Düsseldorf, 18.10. Hamm, 24.10. Nossen, 25.10. Berlin, 31.10. Niederhöchstadt,