SKEMA Selbstverteidigungs- Seminar Altersheim Rotmonten Jan.-Feb. 2023

Thema Kursausschreibung : Sicherheit im Dunkeln - Effektive Selbstverteidigung bei der Arbeit oder Privat (Nachhause-Weg)

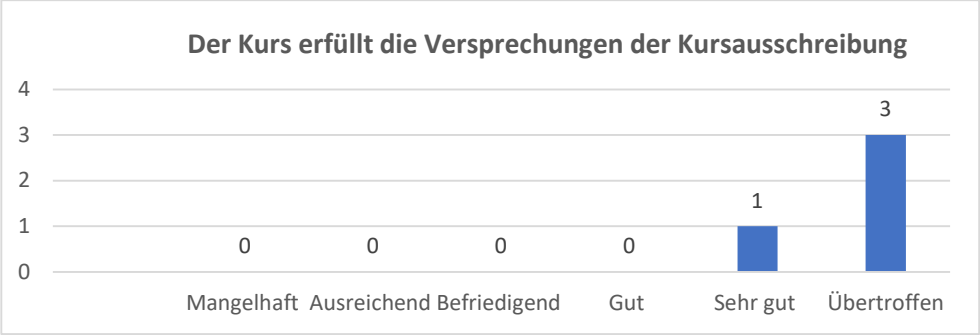
Programm: Würgebefreiungen, Arm-& Klammerbefreiungen, Schlag-& Abwehrtechiken, Haltungskorrektur, Entspannungs- und Meditationstechniken, Atemtechniken

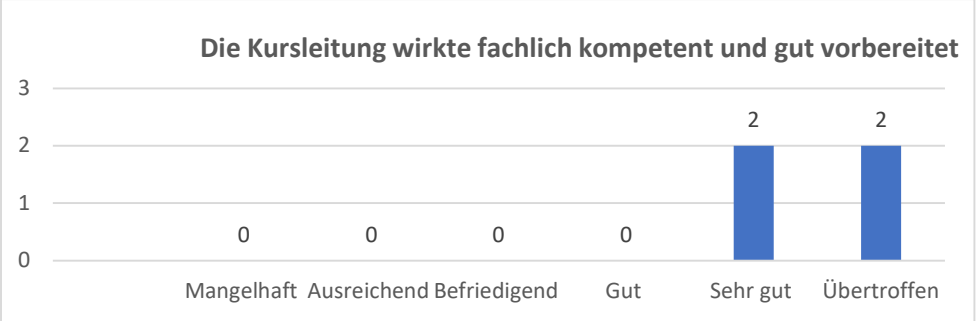
Anzahl Durchführungen: 5x zu je 1h

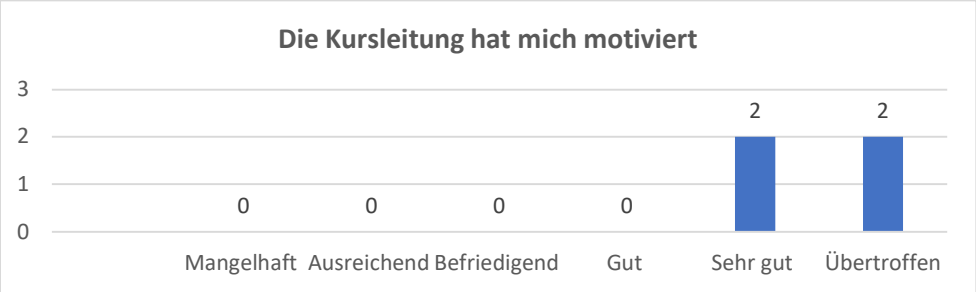
Anzahl Teilnehmende: 6 Personen

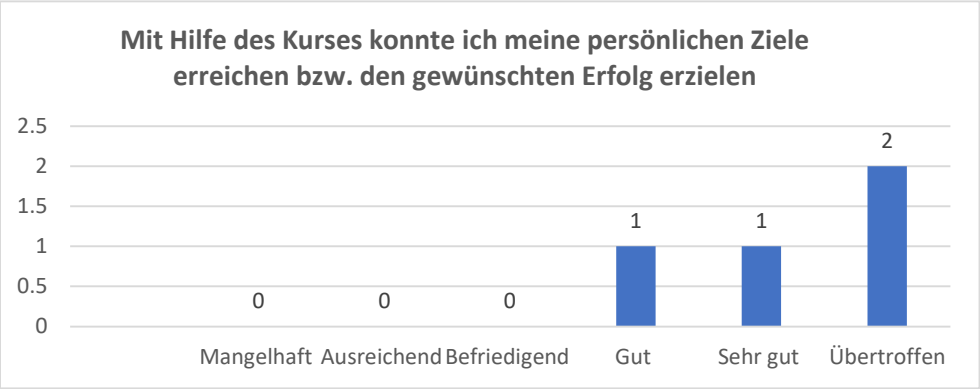
Anzahl Rücklauf Feedbackbogen: 4 Personen

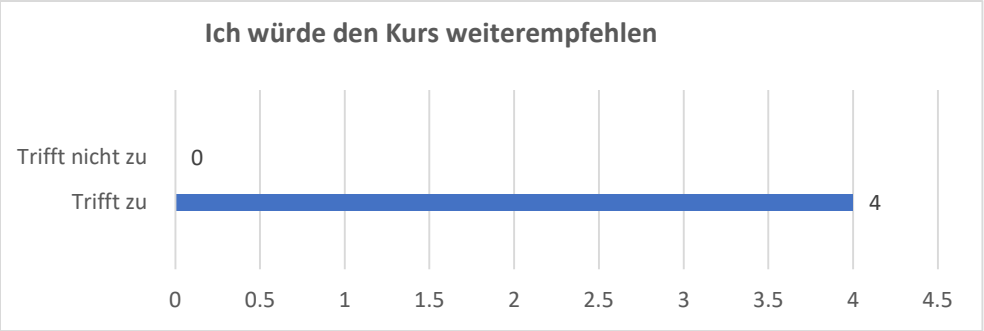
Auswertung Feedbackbogen











Was hat Ihnen besonders gefallen?

"Bin motivierter und selbstsicherer geworden. Ich konnte meine Gefühle durch den Kurs besser kontrollieren."

"Dass der Trainer auf die Kundinnen eingegangen ist und nebst dem Trainingsprogramm auch persönliche Tipps gegeben hat."

"Das Einwärmen, die verschiedenen Techniken der Selbstverteidigung und die Schluss- Übungen (Atemtechnik & Meditation) "

"Dass es vor allem auch so Spass gemacht hat."

Das habe ich gelernt:

"Ich konnte mehr Selbstvertrauen entwickeln"

"Ich habe gelern mich zu wehren und wenig bis keine Angst mehr zu haben."

"Mich kompetent zu wehren. Bewusstmachung der Realität."

" Ich habe jetzt weniger Angst!"

Zusätzliche Bemerkungen (Lob, Kritik, Anregungen, Vorschläge)

"Sehr guter Kurs! Danke!"

"Sehr guter Trainer, gerne wieder. Er lobt die Teilnehmenden sehr oft, Bravo! Das ist sehr motivierend."