Wir bieten 3 unterschiedliche Kurse von Verhaltenstraining an:

1) Einführungskurs **„be cool but careful"**

Dauer:	3 x 2 Std. (Termine am Wochenende nach Absprache)
Voraussetzungen:	keine
Inhalte:	Grundsätzliche Verhaltensweisen Übereinstimmung von Gestik/Mimik und Sprache Erlernen von Grundtechniken zur Selbstverteidigung Angriffs- und Schmerzpunkte des Körpers Bewältigung einfacher Konfliktsituationen
Preis:	40 Euro, Vereinsmitglieder RSV 30 Euro

2) Weiterführungskurs **„don't panic - hit back"**

Dauer:	3 x 2 Std. (Termine am Wochenende nach Absprache)
Voraussetzungen:	Kurs „be careful" oder 1 Jahr Kampfsporterfahrung
Inhalte:	Block- und Kontertechniken Verteidigung auf verschiedene Angriffe Verhalten in speziellen Konfliktsituationen richtiges Fallen, Verteidigung am Boden Psychologie bei tätlichen Angriffen
Preis:	40 Euro, Vereinsmitglieder RSV 30 Euro

3) Abschlusskurs **„fight hard - survive"**

Dauer:	1 x 2 Std. und 3 x 1 Std. (Termine nach Absprache)
Voraussetzungen:	Kurs „don`t panik – hit back"
Inhalte:	Abwehr lebensbedrohlicher Angriffe Verhalten in Ausnahmesituationen Angriffe mit gefährlichen Gegenständen Handlungsfähig bleiben trotz Schockreaktion Finales Kampfgeschehen
Preis:	30 Euro, Vereinsmitglieder RSV 15 Euro