

Mail: info@rescue-selfdefense.de

Telefon: 01575/ 33 60 514

Geboren am 06.02.1986 in Oschatz und dort aufgewachsen, habe ich 2004-2018 in Leipzig gelebt, und bin nun ansässig in Machern.

Kampfsporterfahrung:	1997-1998	Karate/Taekwon-Do im Kampfsportverein Oschatz (Gelbgurt)
	1998-2004	Kickboxen im Kampfsportverein Oschatz
	2001-2002	Muay Thai
	2006-2011	MMA im Fightclub Riesa
	2013-2017	Krav Maga privat bei Tobias Schirmer (Instructor für Military Combat, Krav Maga, Close Quarters Combat) Schwerpunkt: urbane, beengte und realistisch-dynamische Situationen, 360 Degree-Defense, Military Combat
	2017-Heute	Fortführung Krav Maga autodidaktisch Schwerpunkt: Situationen, die im Alltag auftreten können, Gefahren in der Öffentlichkeit und im Beruf (z.B. im Rettungsdienst, in Krankenhäusern, im ÖPNV, in Bars und Kneipen, etc.) Realistisch anwendbare Befreiungstechniken, Hebel, effektive Schläge und Tritte unter Berücksichtigung der eigenen Kraft und der erreichbaren Schmerz- oder Reflexpunkte, Distance- und Stresscontrol, Kampf-, Schlag-, und Situationsanalyse, Abwehr stark alkoholisierter oder unter Drogeneinfluss stehender Gegner
Trainererfahrung:	ca. 2003	Anleiter für die 6- bis 10-jährigen Anfänger im Kickboxen (ohne Trainerschein) im damaligen Kampfsportverein Oschatz
	Seit 2015	Diverse private Kurse für effektive Selbstverteidigung, explizit für Frauen, junge Erwachsene und Erwachsene mit Schwerpunkt auf realistisch-dynamischen Situationen, für Menschen in und um meinen Bekannten- und Freundeskreis, mit Gruppen von bis zu 12 Personen, Inhalte siehe mein Trainingsprogramm – Gründung von R.E.S.C.U.E. Self-Defense
Berufserfahrung:	seit 2011	Rettungsassistent/Notfallsanitäter aktiv tätig im Rettungsdienst (in der Stadt Leipzig sowie im Leipziger Land)