

PREISE UND LEISTUNGEN – R.E.S.C.U.E. KIDS



6 BIS 8 JAHRE

Der Erstkontakt!

2 Monate – 4 Trainings/Monat á 1-2h = 8 Trainings

Der Kurs dient der ersten Sensibilisierung für das Thema Selbstverteidigung. Es geht um das Erfassen der Selbst- und Fremdwahrnehmung, dem Gefühl für die eigene Kraft, den eigenen Grenzen und einem Gefühl dafür woran potentiell gefährliche Situationen erkannt und wie sie vermieden werden. Spielerisches Arbeiten im Team steht hier an oberster Stelle.

Hier setzen wir den Grundstein:

- Erkennen der Gefahr
- Ein Gefühl für Distanzen
- Stresskontrolle & Stresstraining
- Schlägen und Tritten ausweichen
- Spielerisches Schlagtraining
- Übungen zur verbalen Abwehr
- Nein sagen und meinen
- Gleichgewichts- & Koordinationsübungen

In dieser Altersklasse gibt es keinerlei Simulationen!

1-2 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Keine

Bedrohungslevel:



Sehr niedrig

115,00€ p.P + Monat

9 BIS 11 JAHRE

Das Fundament!

4 Monate – 4 Trainings/Monat á 1-2h = 16 Trainings

In diesem Kurs geht es um die Erweiterung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Schritt für Schritt werden erste, effektive und wichtige Maßnahmen etabliert gefährliche Situationen zu erkennen und ihnen zu entgehen. Das Erhöhen der Selbstwirksamkeit, das Gefühl für sichere Distanzen und der erste Kontakt mit Gegenmaßnahmen stehen hier im Vordergrund.

Hier geht es um eine solide Basis:

- ✓ Alle Punkte aus dem 6-8 Coaching erweitert, plus:
 - Deeskalationstraining
 - Distanz-, Umgebungs- und Positionsmanagement
 - Abwehren von Schlägen und Tritten
 - Befreien aus leichten Griffen
 - Balancetraining
 - Anwendung Effektiver Schläge & Tritte

In dieser Altersklasse gibt es die ersten einfachen Simulationen!

1-2 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Sehr niedrig bis niedrig

Bedrohungslevel:



Sehr Niedrig bis Niedrig

135,00€ p.P + Monat

12 BIS 14 JAHRE

Das Konstrukt!

9 Monate – 4 Trainings/Monat á 1-2h = 36 Trainings

Dieser Kurs behandelt die Wahrnehmung und Stresskontrolle. Anschließend werden kleinschrittig notwendige Techniken erlernt, um komplexere Situationen und Gefahren erkennen und meistern zu können. Das Setzen klarer Grenzen und die Verteidigung dieser, die Festigung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit, das Sicherstellen der eigenen Sicherheit haben hier oberste Priorität.

Hier beginnt der Ernst des Lebens:

- ✓ Alle Punkte aus dem 6-8 Coaching
- ✓ Alle Punkte aus dem 9-11 Coaching, plus:
 - Abwehr von Angriffen mit Gegenständen
 - Was tun gegen Mobbing?
 - Befreien aus Griffen (fortgeschritten)
 - Anwendung von leichten Hebeln
 - Einfacher Bodenkampf
 - Komplexe Abschlussimulation

Eine Verlängerung auf 12 Monate Kursdauer ist möglich.

1-3 Teilnehmer

Komplexität der Simulationen:



Niedrig bis moderat

Bedrohungslevel:



Niedrig bis moderat

150,00€ p.P. + Monat

BEI ALLEN KURSVARIANTEN GILT: Bei einer Anfahrt >30km wird eine Anfahrtspauschale von 0,50€/km erhoben. Bei jedweder Kursvariante ist es erforderlich, dass mindestens eine Betreuungsperson für die Kinder mit anwesend ist.