

# Selbstschutz- und Sicherheitstraining für Mädchen und Frauen

## WSF – WSF – WSF – WSF – WSF – WSF

WOMEN SAFETY FIT - WOMEN SAFETY FIT - WOMEN SAFETY FIT

- **SELBST Verteidigung**
- **SELBST Vertrauen**
- **SELBST Sicherheit**
- **SELBST Bewusstsein**
- **SELBST Behauptung .....und mehr!**

In unseren Kursen lernen Frauen und Mädchen Gefahrensituationen und Aggressionsverhalten einzuschätzen. Im Bereich der Prävention und Selbstbehauptung lernen wir Deeskalationstechniken und den Abbau von Opfersignalen. Wir schulen hier unter anderem Stimme und Körpersprache.

Im Bereich Sicherheitstraining werden effektive und wirkungsvolle Techniken (Schläge, Tritte, Griffe) für Notfälle erlernt.

Sicher und stark zu sein ist auch ein Stück Lebensqualität!

Ganz nebenbei trainieren und verbessern Sie Ihre motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

### Warum WSF

Wir kommen hier nicht mit Zahlen in Bezug auf Verbrechens-Statistiken und schüren keine Panikmache. Sie werden Ihre Gründe haben warum Sie sich für Selbstbehauptung und Sicherheitstraining interessieren und informieren. Wer noch nie eine kritische Situation erlebt bzw. trainiert hat, reagiert fast ausnahmslos unsicher und hilflos und begibt sich somit in die typische Opferrolle. Wer hingegen eine solche Situation schon häufig geprobt hat ist kein typisches Opfer. Wir wissen sofort was wir sagen, bzw. "schreien" (mit entsprechend starker und lauter Stimme) und präsentieren uns stark und sicher. An diesem Punkt bricht ein Täter in 80-90% aller Fälle sein Vorhaben ab. Täter suchen Opfer, keine starken und sicheren Frauen!

Ist eine körperliche Auseinandersetzung unvermeidbar gilt auch hier die Erfahrung: Wehrt sich das "Opfer" massiv und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, bricht der Täter zu ca. 90% sein Vorhaben ab.

### Wer unterrichtet WSF

Mein Name ist Thorsten Seehafer, geb. 1963, wohnhaft in Ellerbek bei Hamburg. Ich trainiere seit dem 17. Lebensjahr in den Bereichen Fitness und Kampfkunst. Als Kursleiter leite ich verschiedene Yoga und Entspannungskurse und unterrichte Kinder im Sicherheitstraining.. Ich bin weiterhin tätig als Fitnessfachwirt und Gesundheitsberater und kann somit ein Training nach neuesten physiologischen Erkenntnissen gewährleisten.

Wichtige praktische Erfahrungen konnte ich 7 Jahre lang während meiner nebenberuflichen Tätigkeit in der Sicherheitsbranche sammeln. Hier habe ich im Bereich Veranstaltungsschutz bezüglich Prävention, Deeskalation und Abwehr erfahren was funktioniert und was nicht. Profitieren auch Sie von unserer Qualifikation und Erfahrung.

### Wo + wann kann ich WSF trainieren

Aktuelle Seminare erfragen Sie bitte unter folgenden Rufnummern:

04101 5886880 Mobil 01724522389 oder per e-mail : [gesundheitsbausteine@arcor.de](mailto:gesundheitsbausteine@arcor.de)

Weitere Infos unter: [www.gesundheitsbausteine.de](http://www.gesundheitsbausteine.de)

**Weiteres:** Teilnehmeranzahl min. 8, max. 15 Teilnehmer

Seminardauer 60 Minuten über jeweils 8 Tage. Kosten Euro 80,00