



Compact Defense System

In abwechslungsreichen Kursen haben wir den Praxisbezug ihrer Mitarbeiter und Kollegen im Focus. Konkret gehen wir auf das rasche Erkennen und situationsgerechtes Handeln in Notfallsituationen oder Reanimationen ein.



Basierend auf Lehren und Techniken traditioneller Kampfkünste (Wing Tsun, Taekwondo Defense, Ringkampf und Eskrima) bietet *Compact Defense ein überaus praktisches und dennoch sehr effektives System zur Selbstverteidigung.

Da unser Konzept nicht auf Kraft und Athletik basiert, sind weder sportliche Affinität noch Vorkenntnisse notwendig. Es geht hierbei um das Erarbeiten von Fähigkeiten wie Prävention und Deeskalation sowie im Ernstfall Stressbewältigung und **verhältnismäßiger** Anwendung effektiver Verteidigungstechniken.

Grundsätzlich ist *Compact Defense' darauf ausgelegt Konflikt vermeidend zu wirken, bei Eskalation nicht optionsfrei zu bleiben.

Die CDS Kursinhalte sind:

- Erkennen der Notfallsituationen
- Richtige Positionierung
- Richtige Exitstrategie
- Recht und Sicherheit
- Verteidigungsmittel
- Praktisches Training

Der Kurs wendet sich an:

- Alle Interessensgruppen

Lehrgangstermine und Kosten: auf Anfrage