

## Compact Defense System

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



Basierend auf Lehren und Techniken traditioneller Kampfkünste 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 Erlernen von Fähigkeiten wie Prävention und Stressresilienz sowie die Anwendung effektiver Verteidigungstechniken.

Grundsätzlich ist \*Compact Defense' darauf ausgelegt konfliktvermeidend zu wirken, jedoch bei Eskalation nicht optionsfrei zu bleiben.

Die CDS Kursinhalte (4h) 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 unter [admin@irs.world](mailto:admin@irs.world)