

# Impact Krav Maga



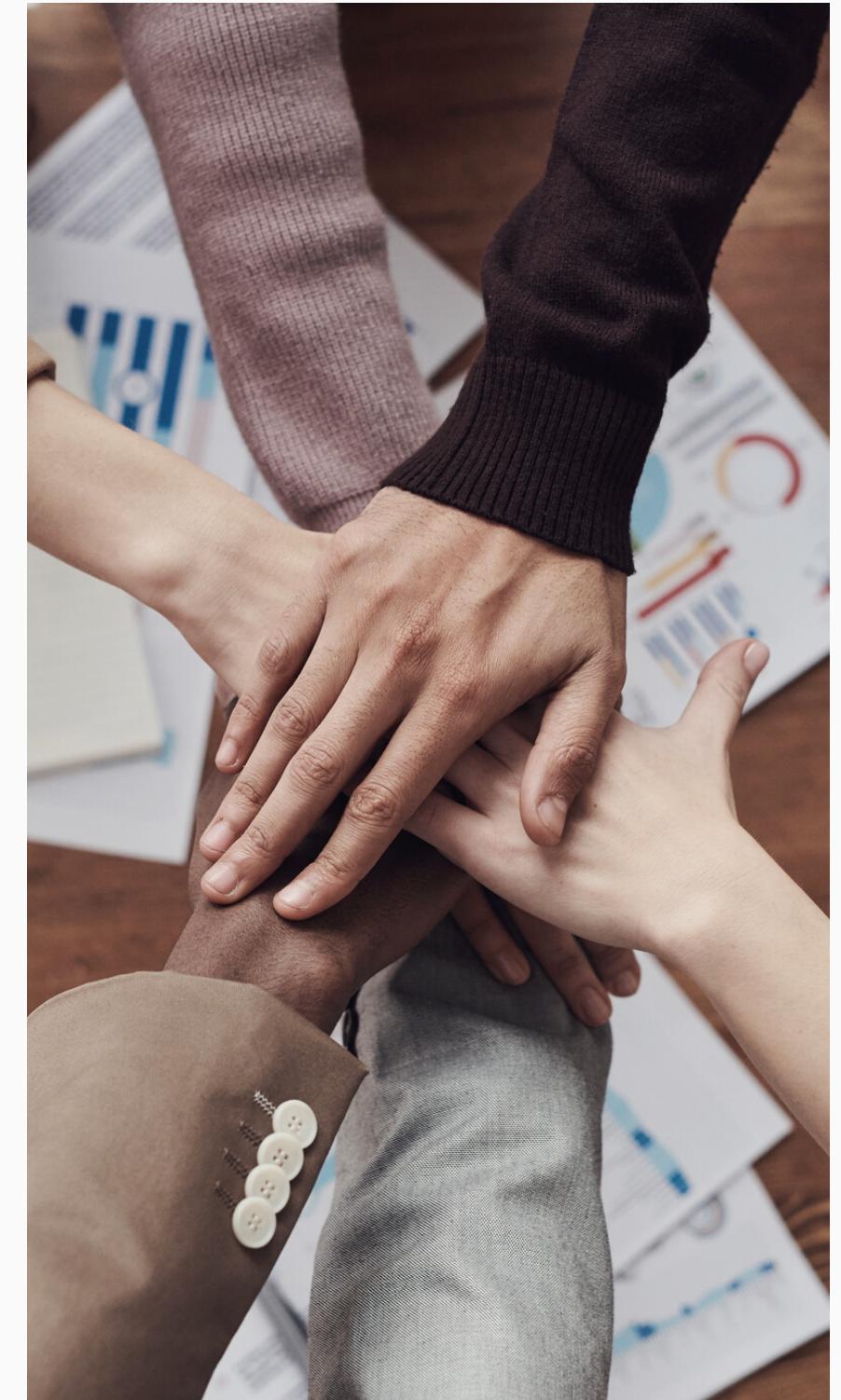
WIR STÄRKEN DEINE ABWEHRKRÄFTE

## Kurskatalog



# Gut, dass Sie da sind!

Lass uns was gutes zusammen machen!





---

# Wer Sind Wir

Impact Krav Maga ist die größte Selbstverteidigungs- und Bewegungsschule Mannheims. Wir bieten sowohl Gewaltpräventionskurse für Frauen, Männer und Kinder als auch korrektes Atmungs- und Bewegungstraining an.

Natürlich bieten wir auch maßgeschneiderte Angebote für den Personenkreis, die berufsbedingt Gewaltprävention benötigen. Beispielsweise Türsteher oder für Mitarbeiter von Sicherheitsunternehmen an.

Unsere Kurse können auch als Team Building Maßnahme oder als prophylaktische Gegenmaßnahme für Burnout genutzt werden.

---



# Unser Ziel

---

Das Ziel hinter Impact Krav Maga ist einfach!  
Wir wollen unseren Kunden helfen, sich  
sicherer, gesünder, stärker und glücklicher zu  
fühlen!



# Vorteile der Impact Krav Maga

---

## ✓ Professionelles Team

Wir lieben unsere Arbeit und es ist uns wichtig, die beste daran zu sein. Unsere ausgebildete Trainer sind immer da, um Ihnen zu helfen.

## ✓ Familiäre Atmosphäre

Uns ist es wichtig, dass Sie ihre Zeit mit uns genießen. Die Atmosphäre bei unseren Seminare und Kurse ist entspannt und spaßig, damit Sie nicht nur was neues lernen, sondern auch, dass Sie daran Spaß haben.

## ✓ Die beste Lösung für Ihre Bedürfnisse

Von Team Building Maßnahmen, Gesundheitsförderung Programme,bis Selbstverteidigungskurse und Ausbildungen für Ihre Mitarbeiter, wir bieten Ihnen die beste Lösung an.

---



# Unsere Kurse und Seminare

---



# Gewaltprävention für Frauen



Ein 7.5 Std. Kurs (3 Einheiten, je 2.5 Stunden).

Dieser Kurs ist entwickelt worden um die Fähigkeiten der Mitarbeiterinnen für gefährliche Situationen oder Menschen zu sensibilisieren, damit diese von Ihnen erkannt werden können um Sie zu vermeiden. Weiterhin ist dieser Kurs auch für die Entwicklung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit förderlich.

## Kurs Inhalt:

- Verbale und körperliche Deeskalation
- Der Predator - Angriffsprozesse erkennen und vermeiden .
- Krav Maga Grundlagen : Abwehr gegen körperliche Angriffe .
- Nutzung von Alltagsgegenständen für die Selbstverteidigung



# GEWALTPRÄVENTION FÜR GEMISCHTE GRUPPEN

Ein 7.5 Std. Kurs (3 Einheiten, je 2.5 Stunden).

Der Kurs beschäftigt sich mit Gewaltprävention und Selbstverteidigung im Alltag.

Die Teilnehmer üben sowohl Deeskalations als auch Selbstverteidigungstechniken.

*Kurs Inhalt:*

- Verbale und körperliche Deeskalation, wie kann ich mein Ego ausschalten
- The Monkey Dance- Angriffsprozess erkennen und vermeiden.
- Krav Maga Grundlagen : Abwehr gegen körperliche Angriffe.
- Alltagsgegenstände für Selbstverteidigung





# Team Building Seminare

Gemeinsame herausfordernde Erfahrungen bringen Menschen zusammen. Diese spaßigen Seminare bringen mit gemeinsame Erfahrungen Ihr Team zusammen.

Die Seminare dürfen sowohl in Ihrer Firma als auch in unserem Gym oder an einem anderen Ort Ihrer Wahl stattfinden.

*Mögliche Themen:*

- Krav Maga Grundlagen
- 3. Person Schutz (VIP Protection) Prinzipien
- Bewegungsgrundlagen und Rückenschmerzenpävention
- Selbstverteidigungsspiele für die ganze Familie
- u.v.m





# RÜCKENSCHMERZEN PRÄVENTIONSSSEMINAR

Ca. 80% von den Erwachsenen werden in ihrem Leben Rückenschmerzen erleben. Bei der Impact Gruppe sind wir die offiziellen Vertreter und die einzigen Ausbilder des Ground Force Method Deutschlands ([www.groundforcemethod.com](http://www.groundforcemethod.com)). Unser 3 stündiges Seminar gibt praktische und spaßige Übungen, Methoden den Rücken zu stärken und zu dehnen, um somit Rückenschmerzen zu reduzieren und zu vermeiden.

## *Themen:*

- Warum tut der Rücken weh
- Was sind Mobilitätsübungen und warum ist das wichtig
- Praktisches üben von Mobilitäts und Kraftübungen für den Rücken.





# RICHTIGE ATMUNG FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN



Atmen ist der allerwichtigste Teil unseres Lebens. Es ist das erste was wir tun wenn wir geboren werden und das letzte was wir tun bevor wir diese Welt verlassen und trotzdem wissen die meisten Menschen nicht wie man das richtig macht. Für unseren Körper zählt jede Atmung. Richtig atmen ist Lebensqualität.

In diesem 1.5 stündigen Seminar wird über richtige Atmung diskutiert und erklärt wie man in sein Leben mit der richtigen Atmung verbessern kann.

## *Themen:*

- Richtige Atmung zum Stress Abbau
- Richtige Atmung für Sport
- Richtige Atmung für bessere Gesundheit
- Richtige Atmung für erholsameren Schlaf



# Haben Sie noch ein Wünsch?

---

ALLE UNSERE ANGEBOTE WERDEN GENAU AUF IHRE  
BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN. RUFEN SIE UNS AN ODER  
SCHICKEN SIE UNS EINE E-MAIL:

[WWW.IMPACT-GRUPPE.DE](http://WWW.IMPACT-GRUPPE.DE) 0176 806 34 281

[INFO@IMPACT-GRUPPE.DE](mailto:INFO@IMPACT-GRUPPE.DE)