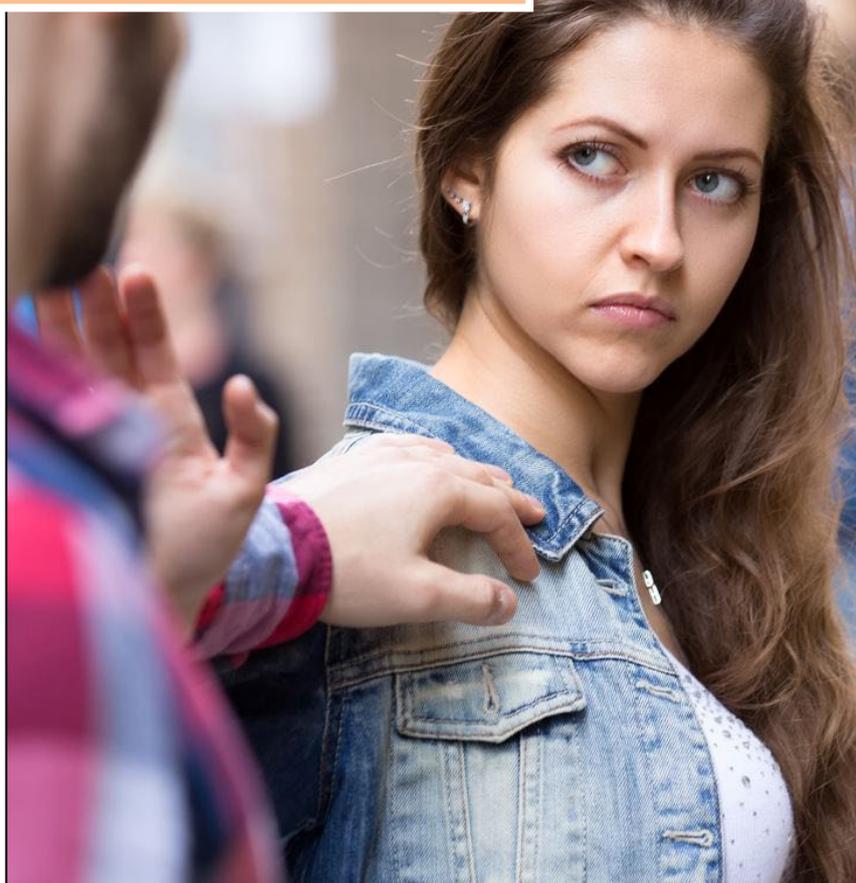




Privattraining - Personal Training
Training in privaten Kleingruppen
und Einzelcoaching





Der erste Schritt...

Wir freuen uns sehr, dass du dich für unser privates Selbstverteidigungstraining im Einzelcoaching (Personal Training) oder in der privaten Kleingruppe interessierst.

Der Vorteil des individuellen, privaten Trainings ist, dass wir im Gegensatz zu unseren öffentlichen Kursen, die Inhalte und Termine flexibel auf deine Vorstellungen, Bedürfnisse und Zielsetzungen abstimmen können. Die Fokussierung auf deine individuellen Ziele machen das Training äußerst effektiv hinsichtlich deines Lernerfolges und deines persönlichen Zeiteinsatzes.

An unserem privaten Selbstverteidigungstraining kannst du bis in das höhere Alter teilnehmen. Körperliche Einschränkungen stellen in der Regel kein Problem dar. Es ist unerheblich, ob du alleine in einem Einzeltraining oder zusammen mit Freunden oder deiner Familie in einer privaten Kleingruppe trainieren möchtest. Deine Ansprüche, Bedürfnisse und Zielsetzungen stehen immer im Mittelpunkt des Trainings.

Auf Grund unterschiedlicher Vorkenntnisse, des unterschiedlichen, individuellen Lernfortschrittes und der unterschiedlichen Anforderungen sind wir hinsichtlich der Trainingsplanung flexibel. Du kannst von einem kurzen "Schnuppertraining" oder einem intensiven Wochenendkurs bis hin zu einem regelmäßigen, wöchentlichen Training alles mit uns abstimmen.

Du musst dich zudem bei uns zeitlich nicht vertraglich binden und hast keine Kündigungsfristen.

Auf den nächsten Seiten findest du viele Informationen rund um unser Training. Bei Fragen beraten wir dich gerne.

*"Du musst nicht großartig sein, um anzufangen.
Aber du musst anfangen, um großartig zu werden."*

ZIG ZIGLAR



Unser Konzept

Auf Grund unserer langjährigen Erfahrung in den unterschiedlichen Bereichen des Kampfsportes und der Kampfkünste (Judo, Ju-Jutsu, Karate, Boxen, Taekwondo, Kung Fu und Escrima), haben wir in den letzten Jahren ein realistisches Konzept für die effektive Selbstverteidigung entwickelt. Um den Lernerfolg der Teilnehmer* zu gewährleisten, gliedert sich unser Verteidigungskonzept in ein durchdachtes System von aufeinander aufbauenden Verteidigungstechniken, die ausschließlich von erfahrenen Trainern in kleinen Gruppen oder im privaten Einzeltraining (Personal Training / Einzelcoaching) geleitet werden.

Durch das schrittweise Hinterfragen und Verfeinern unterschiedlicher Verteidigungstechniken haben wir ein effektives Konzept für die unterschiedlichsten, realen Selbstverteidigungssituationen innerhalb einer modernen Gesellschaft zusammengestellt. Da es in einer realen Selbstverteidigungssituation (leider) keine Regeln gibt, nutzen wir höchst effektive Technikabläufe, verbunden mit psychologischen und kommunikativen Mitteln.

Die Techniken unseres Verteidigungskonzeptes sind auf die häufigsten Konfliktsituationen zurechtgeschnitten, einfach zu erlernen, konsequent und zielführend. Eine Strategie, die den Teilnehmern innerhalb kürzester Zeit präventiv, angemessen und notwehrkonform zur Verfügung steht.

Damit sich unsere "Lösungsansätze" in der Realität optimal einsetzen lassen, haben wir diese weitestgehend unabhängig von der körperlichen Fitness, der Größe und dem persönlichen Trainingszustand unserer Teilnehmer entwickelt. Das heißt, jeder kann unser Konzept zur Selbstverteidigung erlernen.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum und verzichten auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung wertfrei für alle Geschlechter.



Lernen unsere Teilnehmer* anfangs die wichtigsten Verteidigungsmöglichkeiten, um innerhalb kürzester Zeit eine gewisse Sicherheit hinsichtlich möglicher Gefahrensituationen zu erlangen, so wird im Laufe des Trainings die persönliche Fähigkeit zur Selbstverteidigung immer komplexer. Der Teilnehmer lernt mit den verschiedensten Situationen souverän und deeskalierend umzugehen.

Für uns ist es zudem sehr wichtig, dass unsere Teilnehmer mit Spaß innerhalb ihres individuellen Leistungsbereiches und in einer entspannten Atmosphäre trainieren.

Wir lassen unseren Teilnehmern genügend Spielraum, individuell Antworten und Lösungsansätze für Gefahrensituationen zu erkennen, wodurch sie sich unser Konzept für ihren Anspruch gezielt "zurechtschneiden" können.

Auf Grund einer persönlichen Zielanalyse, die vor dem Training durchgeführt wird, können wir uns optimal auf die einzelnen Teilnehmer einstellen und parallel zu unseren Selbstverteidigungsansätzen individuelle Verteidigungslösungen mit unseren Teilnehmer erarbeiten.

Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen zum Erlernen unseres Konzeptes, sondern die Bereitschaft sich auf seinen Körper einzulassen, seine eigenen Stärken kennenzulernen und diese effektiv und konsequent zu nutzen. Die Teilnehmer lernen zudem bevorstehende Konflikte selbstsicher zu deeskalieren, wodurch sie aktiv einen Beitrag zur Gewaltfreiheit leisten können. Dieses Verteidigungskonzept ist unsere Lösung zur Deeskalation und Selbstverteidigung innerhalb einer Gesellschaft mit gesteigener Gewaltbereitschaft.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum und verzichten auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung wertfrei für alle Geschlechter.



Dein Trainer

"Gerne stimme ich mit dir alle Einzelheiten und deine individuellen Trainingsziele in einem persönlichem Gespräch ab und stehe dir für deine Fragen rund um die Selbstverteidigung zur Verfügung"

Dein SicherheitsCoach

Oliver Steffen

Erfahrungen:

18 Jahre Judo

DJB Deutscher Judo Bund e.V.

13 Jahre Ju-Jutsu

DJJV Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.

11 Jahre Wing Tsun Kung Fu

EWTO Europäische Wing Tsun Organisation

4 Jahre Wing Tsun Kung Fu

EBMAS Emin Boztepe Martial Arts System

3 Jahre Escrima

Latosa Weapon System

Qualifikationen:

Trainer Judo

Trainer Wing Tsun Kung Fu

Lehrer Wing Tsun Kung Fu

Übungsleiter Wing Tsun Kung Fu

Instructor Selbstverteidigungskonzept Level 3

Dein-SicherheitsCoach.de

Tel.: 040 - 466 389 88



Deine Vorteile auf einen Blick

Du wirst von einem Trainer, der mehrjährige Erfahrung in unterschiedlichen Kampfsportarten und Kampfkünsten hat, unterrichtet.

Vor dem ersten Training stimmen wir in einem persönlichen Gespräch deine individuellen Bedürfnisse ab. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Trainings werden dann punktgenau auf deine individuellen Ziele angepasst.

Das Training kann zeitlich flexibel deinen Erfordernisse angepasst werden, Terminvereinbarung sind in direkter gemeinsamer Absprache möglich.

Die Inhalte des Training sind während einer Trainingseinheit jederzeit individuell und flexibel anpassbar.

Wir unterrichten einfach zu erlernende, effektive Techniken und fördern deine individuellen Fähigkeiten.

Unter Berücksichtigung deines persönlichen Trainingszustandes und möglicher körperlicher Einschränkungen entwickeln wir mit dir zusammen deine persönliche Strategie zur optimalen und erfolgreichen Selbstverteidigung.

Jeder Teilnehmer bekommt in der ersten Trainingseinheit einen persönlichen Ordner mit theoretischen und praktischen Grundlagen zur Selbstverteidigung.

Bei uns gibt es keine Verträge mit langen Laufzeiten, fixen Monatsbeiträgen oder Mitgliedschaften. Du kannst das Training jederzeit beginnen, unterbrechen oder ohne Fristen sofort beenden.

Auch nach Abschluss deines privaten Trainings stehen wir dir jederzeit gerne für Fragen rund um die Selbstverteidigung zur Verfügung.



Organisatorisches

Ein privates Training ist grundsätzlich als Personal Training (Einzelcoaching) oder als private Kleingruppe in individueller Gestaltung möglich.

Teilnehmer und Gruppengröße:

Teilnehmer: w / m / d

Alter: Das Training ist bis in das höhere Alter möglich. Körperliche Einschränkungen sind in der Regel unproblematisch, wir passen uns flexibel unseren Teilnehmern an.

Termine: Individuelle Absprache.

Personal Training: 1 Teilnehmer pro Trainer.

Kleingruppe privat: Gruppengröße nach Absprache.

Räumlichkeiten:

Unsere Räumlichkeiten befinden sich hauptsächlich in Hamburg-Sasel. Räumlichkeiten in Duvenstedt, Norderstedt und anderen Stadtteilen können gegebenenfalls nach Absprache und Verfügbarkeit angeboten werden.



...die nächsten Schritte

Wenn du Interesse an einem privaten Training oder Fragen zum Training hast, gehe am besten wie folgt vor:

Dein Weg zum Privattraining:

In einem persönlichen Gespräch beantworten wir dir gerne alle Fragen rund um unser Training und das Thema Selbstverteidigung.

Nach Klärung deiner Fragen beraten wir dich und können gemeinsam deine genauen Zielsetzungen und Erwartungen hinsichtlich der gewünschten Inhalte und des Umfangs abstimmen.

Anschließend schätzen wir konkret einen realistischen Zeitplan zur Umsetzung ab und stellen für dich gegebenenfalls einen detaillierten Trainingsplan auf.

Wenn für dich alle Eckpunkte stimmen, schicken wir dir alle relevanten Unterlagen zur Vorbereitung und Organisation des Trainings.

Im Anschluss stimmen wir gemeinsam die genauen Örtlichkeiten und Termine ab.

Danach kann es losgehen.
Wir wünschen dir viel Spaß dabei!

"Niemand weiß, was er kann, bis er es probiert hat."

PUBLILIUS SYRUS



Unsere Kontaktdaten

Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen
Volksdorfer Weg 142 a
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88
+49.40.466 389 87

FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de
www.Dein-SicherheitsCoach.de

Deine direkte Verbindung zu uns:

Unsere Homepage: <https://www.dein-sicherheitscoach.de/>

Kontaktformular: <https://www.dein-sicherheitscoach.de/kontakt>

Bildnachweis / Copyright / Urheberrechte

Deckblatt oben: BearFotos/Shutterstock 1861774525
Deckblatt unten links: motortion/AdobeStock 297802876
Deckblatt unten rechts: JackF/iStock 475214976
Seite 2: Alessandro de Leo/Shutterstock 123698749
Seite 3: Nomad_Soul/Adobe Stock 161904873
Seite 4: TheVisualsYouNeed/Adobe Stock 242778082
Seite 5: Oliver Steffen
Seite 6: Ollyy/Shutterstock 335741567
Seite 7: Dugan Petkovic/Shutterstock 1069513592
Seite 8: Straight8Stock/Adobe Stock 201568486
Seite 9: wavebreakmedia/Shutterstock 256046260

Stand 10-2024