

D-R-C

Dynamisches – Reaktions – Coaching

**Handlungsfähig,
wenn es darauf
ankommt!**

Workshops für Sicherheit, Wahrnehmung & Selbstschutz

✉ d.r.c.rothhaar@googlemail.com

☎ +49 (0)1575 0383902

🌐 www.re-action-coaching.eu



1. Selbstverteidigung für Erwachsene

— Selbstschutz trainieren und in Konfliktsituationen handlungsfähig bleiben.

Das Training verbindet Selbstbehauptung, Wahrnehmung und körperliche Selbstverteidigung in einem klaren, praxisorientierten Rahmen. Einzeltrainings und Kleingruppen ermöglichen eine persönliche Betreuung und ein Training im eigenen Tempo.

2. Selbstverteidigung für Familien

— Gemeinsam Sicherheit stärken und in Belastungssituationen klar handeln.

Das Training richtet sich an Eltern und Kinder, die Schutzverhalten, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung gemeinsam trainieren möchten. Im Mittelpunkt stehen realistische Alltagssituationen, klare Absprachen und altersgerechte Handlungsmöglichkeiten.

Lehrinhalt

- Gehirn gerechtes lernen
- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Körperliche und mentale Handlungssicherheit
- Selbstverteidigung
Die Fähigkeit, sich physisch zu verteidigen, wenn die Sicherheit bedroht ist.
- Selbstbehauptung
Das Selbstvertrauen und die mentale Stärke standhaft zu bleiben.
- Selbstschutz
Die Kunst, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, bevor sie auftreten.
- Chung Kuo Chuan Chinese Boxing Street Combat Survival

Formate

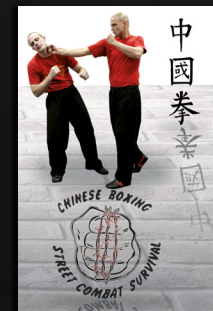
Die angebotenen Trainingseinheiten finden 3 x wöchentlich, in einer kleinen Gruppen (max. 8 Personen), statt. 1:1 Trainingseinheiten, beginnen dann wenn Sie Zeit haben.
Keine Massenabfertigung!

Montag / Mittwoch / Freitag
18.00 Uhr - 19.30Uhr

Formate

Die angebotenen Trainingseinheiten finden 2 x wöchentlich, in einer kleinen Gruppen (max. 8 Personen), statt. 1:1 Trainingseinheiten, beginnen dann wenn Sie Zeit haben.
Keine Massenabfertigung!

Dienstag 17.30 Uhr - 19.00Uhr
Donnerstag 17.00 Uhr - 18.30 Uhr



„Dein Gehirn & CO.KG“

„Werbung in eigener Sache“

„CKC Chinese Boxing Street Combat Survival Band I“

Kontakt

Christian Rothhaar

Trainer - Coach - Ansprechpartner

Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt.

Gemeinsam zu mehr Sicherheit, Klarheit und Handlungskompetenz.

Ob für Vereine, kleine Gruppen, Ihre Familie oder Ihr persönliches Trainingsziel.

D-R-C bietet praxisnahe Trainings, Workshops und Konzepte, die zu Ihrer Situation passen.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.

In einem persönlichen Gespräch klären wir Ihr Anliegen, Ihre Zielgruppe und das passende Trainingsformat.



Trainings und Workshops nach Vereinbarung auch an Ihrem Standort möglich.

Google-Bewertungen ansehen

★★★★★ 4,9/5

Vielen Dank an alle Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen und die wertvollen Rückmeldungen.



+49 (0)1575 0383902



d.r.c.rothhaar@googlemail.com



www.re-action-coaching.eu

Unverbindlich Kontakt aufnehmen

Leitender Trainer

Mitglied & Zertifizierter Trainer

Ansprechpartner & Trainer



inv!

Rechtliche Hinweise & Impressum

Dieses Dokument ist eine Online-Broschüre von D-R-C. Das vollständiges, gesetzlich vorgeschriebenes Impressum sowie die Datenschutzerklärung finden Sie tagesaktuell unter: [Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#)

D-R-C
Cannaweg 4
66424 Homburg
Ust.-IdNr. DE341392947

Design
Kerisiano R.
Homburg-Saar