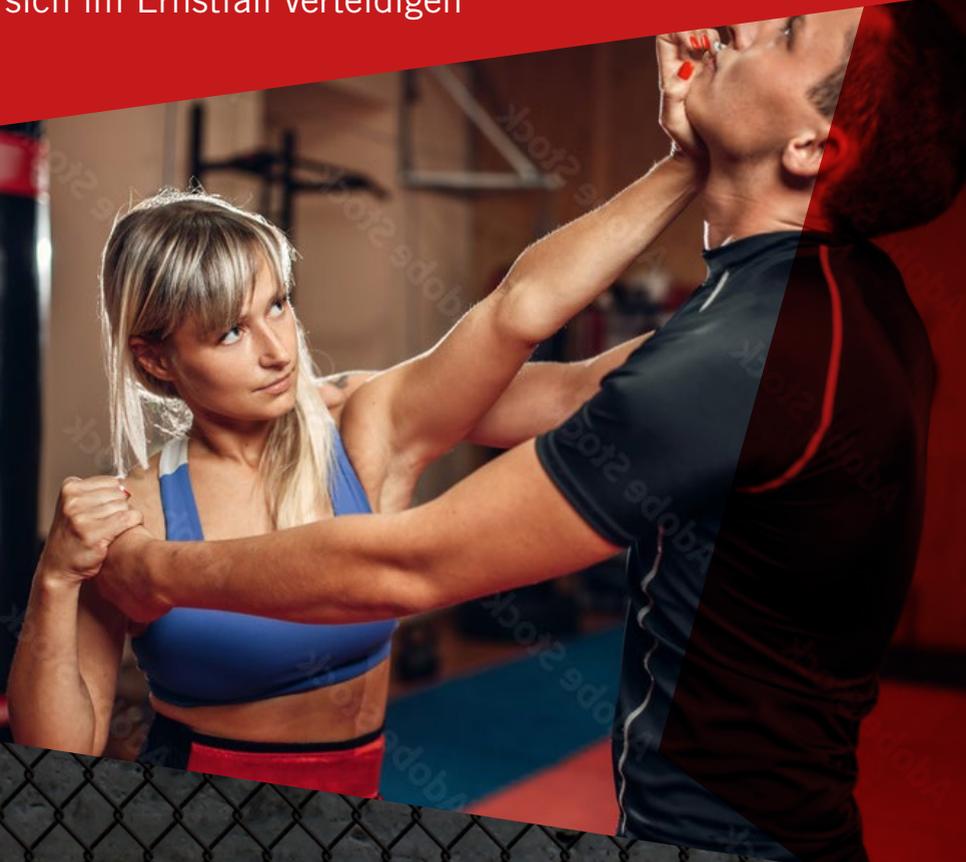


EVOLUTION MMA & FITNESS UND
DEFENDER SICHERHEITSDIENST
PRÄSENTIEREN:

PRÄVENTION UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Gefahren frühzeitig erkennen, umgehen und
sich im Ernstfall verteidigen



EVOLUTION

MMA // FITNESS-BOXEN // CROSSATHLETIK

SEMINARLEITER



- » Philipp Griebler, 42 Jahre alt
- » 24 Jahre Erfahrung als Türsteher, Detektiv, Doormen, im Objektschutz und in Erstellung von Sicherheitskonzepten
- » Leitet seit 20 Jahren sein eigenes Sicherheitsunternehmen „Defender Sicherheitsdienst“
- » Leitet seit 16 Jahren die Kampfsportschule „Evolution MMA & Fitness“
- » Profikampfsportler, einmal Profiweltmeister, zweifacher Amateur Weltmeister, mehrere deutsche Titel in verschiedenen Kampfsportarten, Serada Level im Escrima (Stock und Schwertkampf)
- » Personenschutzausbildung
- » Autor des Buches:
„Wieso fühle ich mich mit 40 besser als mit 26?“



Buch direkt bestellen

EINLEITUNG

In einer Welt, die zunehmend von Unsicherheit geprägt ist, gewinnt die Fähigkeit zur Selbstverteidigung immer mehr an Bedeutung. Viele Menschen fühlen sich in ihrem Alltag oft verletztlich und unvorbereitet auf mögliche Gefahrensituationen. Die folgenden Informationen und das dazugehörige Seminar bietet dir die Möglichkeit, dein Sicherheitsgefühl zu stärken und aktiv Verantwortung für deine persönliche Sicherheit zu übernehmen. Selbstverteidigung ist weit mehr als nur körperliche Techniken. Es geht darum, Selbstvertrauen aufzubauen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. In unserem Kurs lernst du nicht nur, wie du dich im Notfall physisch schützen kannst, sondern auch, wie du durch selbstsicheres Auftreten potenzielle Konflikte bereits im Vorfeld entschärfen kannst.



WIESO SOLLTEST DU AN UNSEREM SEMINAR TEILNEHMEN?



Hier einige wichtige Gründe:

- » **Ganzheitlicher Ansatz:** Kombination eine physisches Trainings mit mentaler Vorbereitung. Techniken zur Gefahrenerkennung und Deeskalation, Förderung des Selbstvertrauens und selbstsicheres Auftreten
 - » **Realitätsnahes Training:** Simulation realistischer Gefahrensituationen im kontrollierten Umfeld. Übungen konkreter Reaktionen auf verschiedene Bedrohungsszenarien. Training deiner Stressresistenz durch regelmäßiges Sparring
 - » **Präventive Maßnahmen:** Strategien zur frühzeitigen Gefahrenerkennung. Umgang mit potenziell gefährlichen Situationen. Training um erhöhte Aufmerksamkeit und Umgebungswahrnehmung erzielen
 - » **Vielseitige Techniken:** effektive Selbstverteidigungstechniken für verschiedene Distanzen. Integriere Elemente aus MMA für umfassende Kampffähigkeiten. Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
 - » **Psychologische Komponente:** Mentale Stärke der Teilnehmer verbessern. Techniken zum Stressabbau und zur Emotionskontrolle. Förderung deines gesunden Selbstbewusstseins
 - » **Rechtliche und ethische Aspekte:** Rechtliche Grenzen der Selbstverteidigung. Deeskalation und Konfliktvermeidung. Verantwortungsvoller Umgang mit erlernten Fähigkeiten
 - » **Nachhaltige Entwicklung:** Angebot regelmäßiger Auffrischkurse. Kontinuierliches Training für langfristige Verbesserung. Unterstützende Gemeinschaft für gegenseitiges Lernen
- In diesem Seminar werden wir gemeinsam an deiner physischen und mentalen Stärke arbeiten, um dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, die du brauchst, um dich in verschiedenen Situationen sicher und selbstbewusst zu fühlen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dein Sicherheitsgefühl zu stärken und deine Fähigkeit zur Selbstverteidigung zu entwickeln.

GEFAHREN FRÜHZEITIG ERKENNEN

Um **Gefahren frühzeitig** zu erkennen und zu umgehen, insbesondere nachts auf dem Heimweg, kannst du **folgende Maßnahmen ergreifen**:

- » **Bleib aufmerksam und achtsam:** Beobachte deine Umgebung genau und nehme Veränderungen oder Auffälligkeiten bewusst wahr. Vermeide Ablenkungen wie das Benutzen von Kopfhörern oder das intensive Starren auf das Smartphone. Halte deinen Haus- oder Autoschlüssel bereit, um langes Suchen vor der Haustür oder dem Auto zu vermeiden.
- » **Vertraue deinem Bauchgefühl:** Wenn dir eine Situation oder eine Person verdächtig vorkommt, nehme das ernst und handle entsprechend.
- » **Planen deinen Weg im Voraus:** Wähle gut beleuchtete und belebte Straßen. Meide dunkle Gassen oder verlassene Gegenden, ggf. frühzeitig die Straßenseite wechseln. Wenn möglich das Taxi oder Fahrgemeinschaften nutzen.
- » **Bereite dich bei einem möglichen Konflikt vor:** z.B. Pfefferspray oder andere Mittel zu Selbstverteidigung parat halten. Halte einen Notfallplan und wichtige Telefonnummern griffbereit oder versuche noch vor dem Konflikt jemanden zu kontaktieren, ggf. die Polizei anrufen.
- » **Projiziere Selbstsicherheit:** Gehe aufrecht und zielstrebig. Selbstbewusstes Auftreten kann potenzielle Angreifer abschrecken.
- » **Bilde dich weiter:** Eine regelmäßige Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs oder eines Kampfsportes wird dein Selbstvertrauen stärken, die dort erlernten Techniken zur Gefahrenabwehr können dir im Notfall das Leben retten.
- » **Entwickle ein Gefahrenbewusstsein:** Schule deine Fähigkeit, Gefahrensignale wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Folgt mir jemand zu Fuß oder mit dem Auto? Beobachtet mich jemand oder verhält sich auffällig? Allein durch das Beobachten deiner Umgebung im Alltag, kann man sein Auge und seine Intuition trainieren. Wenn du in einem Bus sitzt, kannst du z.B. als Übung eine Gefahrensituation im Kopf durchgehen. Was wäre, wenn ich jetzt bedrängt werden würde, was würde ich dann tun, was wäre der Fluchtweg, wer könnte mir helfen, welche Mittel hätte ich JETZT gerade zur Hand, etc.

Indem Sie diese Maßnahmen beherzigen, erhöhen Sie Ihre Chancen, potenzielle Gefahren frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Denken Sie daran, dass Prävention und Vorbereitung der Schlüssel zu Ihrer Sicherheit sind.

GEFAHREN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Aus der **Sicht eines Kindes oder Jugendlichen** ist es besonders wichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Hier sind einige altersgerechte Tipps:

- » **Vertraue deinem Bauchgefühl:** Wenn sich etwas komisch oder falsch anfühlt, ist es wahrscheinlich nicht in Ordnung. Höre auf dein Gefühl und suche Hilfe.
- » **Kenne deine sicheren Orte:** Merke dir vertrauenswürdige Erwachsene und sichere Orte in deiner Nachbarschaft, wo du im Notfall hingehen kannst.
- » **Bleib in Gruppen:** Gehe möglichst mit Freunden oder in der Gruppe, vor allem an unbekanntem Orten oder wenn es dunkel ist.
- » **Sei aufmerksam:** Achte auf deine Umgebung und vermeide es, durch Kopfhörer oder Handys abgelenkt zu sein.
- » **Lerne „Nein“ zu sagen:** Es ist okay, „Nein“ zu sagen, wenn du dich unwohl fühlst, auch zu Erwachsenen. Spreche erst gar nicht im „Fremden“ die dir komisch vorkommen oder unangenehm sind, verlasse sofort die Situation.
- » **Informiere deine Eltern:** Sage deinen Eltern oder Großeltern immer, wo du bist und mit wem. Eltern können mit ihrem Kind ein „Passwort“ vereinbaren, sofern sie von anderen Familienmitgliedern oder Freunden abgeholt werden.
- » **Nutze Technologie sicher:** Sei vorsichtig mit persönlichen Informationen online und triff dich nicht mit Online-Bekanntschäften! Viele potenzielle Täter lauern im Internet, achte darauf, was du im Internet an Informationen und Bildern veröffentlichst. Viele gehen unachtsam mit wichtigen, privaten Informationen um, die einem zum Verhängnis werden können.
- » **Lerne grundlegende Selbstverteidigung:** Einfache Techniken wie laut schreien oder wegrennen können sehr effektiv sein. Eine körperliche Fitness bringt auch hier einen Vorteil.



EIN APPELL AN DIE ERWACHSENEN:

Besonders Eltern, Lehrer, Erzieher, Trainer etc.:

Ermutige Kinder und Jugendliche, offen mit ihren Eltern oder vertrauenswürdigen Erwachsenen über ihre Sorgen und Erfahrungen zu sprechen. Sicherheit ist ein gemeinsames Anliegen, und offene Kommunikation ist entscheidend.

- » **Kenne wichtige Telefonnummern:** Lerne Notrufnummern und die Nummern deiner Eltern auswendig. Heutzutage nutzen einige Kinder „Smartwatches“ um erreichbar zu sein oder um ein Notsignal senden zu können.
- » **Sei vorsichtig bei Fremden:** Gehe nicht mit Fremden mit, auch wenn sie freundlich erscheinen oder Hilfe anbieten. Achte auf Fallen wie ein verlockendes Angebot von Süßigkeiten, Welpen streicheln oder andere Tricks dich an das Auto zu locken. Lasse dich auf keinen Fall fotografieren oder Aufnahmen von dir machen. Schreie im Ernstfall laut um Hilfe und renne weg.

DEIN KÖRPER BEI GEFAHR UND IN STRESSSITUATIONEN

Was geschieht im Körper bei einer Gefahren- und Stresssituation?

Bei einer akuten Stresssituation wie einem Überfall, einer Schlägerei oder Schlimmeren reagiert der Körper mit einer intensiven Stressreaktion, die als „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ bekannt ist. Folgende physiologische Veränderungen treten auf:

- » **Hormonausschüttung:** Der Körper setzt Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol frei.
- » **Herz-Kreislauf-System:** Herzfrequenz und Blutdruck steigen an, um die Muskeln besser mit Sauerstoff zu versorgen.
- » **Atmung:** Die Atemfrequenz erhöht sich, und die Bronchien weiten sich für eine verbesserte Sauerstoffaufnahme. Im Gegenzug kann man das Gefühl bekommen nicht mehr atmen zu können – Schnappatmung. Dazu kann es zu einem Sprachausfall kommen, sowie Lähmungserscheinungen.
- » **Energiebereitstellung:** Die Leber produziert mehr Blutzucker, und die Milz setzt zusätzliche rote Blutkörperchen frei.
- » **Muskulatur:** Der Muskeltonus erhöht sich, was zu erhöhter Spannung und Reaktionsbereitschaft führt.
- » **Sinneswahrnehmung:** Die Pupillen weiten sich für bessere Sicht.
- » **Blutgerinnung:** Das Blut gerinnt schneller, um bei möglichen Verletzungen Blutverluste zu minimieren.
- » **Verdauung und andere nicht essenzielle Funktionen:** Diese werden vorübergehend reduziert, bei Todesangst kann es auch plötzlich zu einer Entleerung kommen, daher der Spruch „Ich habe mir vor Angst in die Hosen gemacht“



Diese Reaktionen bereiten den Körper auf eine unmittelbare physische Reaktion vor, sei es Kampf oder Flucht. Um jemandem anderen in einer solchen Situation zu helfen, kannst du:

- » Ruhe bewahren und die Situation einschätzen. Wenn möglich in einer Gruppe bleiben. Das Opfer nicht alleine lassen! Oft lassen Täter von jemand ab, wenn die Menschen zusammenhalten und in der Überzahl sind.
- » Wenn möglich, die Person und sich selbst aus der Gefahrenzone bringen.
- » Sofort Hilfe rufen (Polizei, Feuerwehr, Sicherheitsdienst, Rettungsdienst).
- » Der betroffenen Person versichern, dass sie in Sicherheit ist.
- » Beruhigend auf die Person einwirken und ihr helfen, die Atmung zu normalisieren.

- » Keine überstürzten Handlungen vornehmen, die die Situation verschlimmern könnten.
- » Bei Verletzungen Erste Hilfe leisten, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Es ist wichtig zu beachten, dass jede Situation einzigartig ist und die Sicherheit aller Beteiligten oberste Priorität hat.

IM ERNSTFALL

Im Ernstfall in einer Selbstverteidigungssituation ohne Hilfe kannst du folgende Schritte beachten:

- » **Bewahre Ruhe** und konzentrieren dich auf die Situation.
- » **Nutze deine Stimme:** Werde laut und mache klare Ansagen wie „Geh weg!“, „Hör auf“, „Lass mich in Ruhe“, um den Angreifer einzuschüchtern.
- » **Nehme eine stabile Schrittstellung** ein, um dein Gleichgewicht zu bewahren.
- » **Halte deine Hände und Ellbogen schützend vor den Kopf**, wenn du geschlagen wirst. Ziele auf empfindliche Körperstellen des Angreifers wie Augen, Kehlkopf oder die Genitalien. Merke dir so viele Eckdaten des Angreifers wie möglich, um später der Polizei eine genaue Beschreibung geben zu können, Aussehen wie Haare, Größe, Hautfarbe, Kleidung, Aussprache, Auffälligkeiten, etc.
- » **Verwenden einfache und effektive Techniken:**
 - Tritte gegen Schienbein, Knöchel oder Knie in den Genitalbereich
 - Schläge gegen Kehlkopf oder mit den Fingern in die Augen stechen, am Boden an den Haaren oder Ohren ziehen/reißen, Beisen, Kratzen, Kopfstoße, etc.
 - Einsatz von Ellenbogen und Knien bei geringer Distanz sind von Vorteil
 - Angriff ist die beste Verteidigung und sollte im Ernstfall schnell und skrupellos sein. Die Flucht sollte oberste Priorität haben, wer schnell rennen kann, sollte dies nutzen und ggf. öffentliche Orte und Hilfe aufsuchen
- » **Vermeide Bodenkampf bei mehreren Angreifern**, da die Bodenlage bei mehreren Angreifern eher negative Folgen haben kann, z.B. Tritte gegen den Kopf und Körper, ebenfalls kann im Gerangel schnell ein Messer gezogen werden, welches man nicht sieht
- » **Nutze Alltagsgegenstände** wie Schlüssel, Schere, Nagelfeile oder Regenschirm zur Verteidigung. Ein Pfefferspray sollte immer dabei sein, aber man sollte auch wissen, wie man sicher damit umgeht und welche Art Strahl oder Nebel zum Einsatz kommt. Pfefferspray das mit „zur Tierabwehr“ bestimmt ist, kann frei geführt werden. Trotzdem sind allgemein die gesetzlichen Bestimmungen zu beachten.
- » **Dein primäres Ziel** sollte die Flucht sein, nicht den Angreifer zu besiegen. Bleib aufmerksam und nutze die erste Gelegenheit zur Flucht



ANGST IST DER FREUND AUSSERGE- WÖHNLICHER MENSCHEN

(*Geoff Thompson)

Nur wenige Menschen können im Ernstfall oder in einer Gefahrensituation ruhig und kontrolliert bleiben. Deshalb ist es wichtig sich mental und körperlich immer wieder auf solche Situationen vorzubereiten. Denke daran, dass regelmäßiges Training in realistischen Szenarien deine Fähigkeiten zur Selbstverteidigung im Ernstfall verbessert. Eine körperliche Fitness und Stärke können im Ernstfall einen enormen Vorteil bringen oder im Vorfeld schon abschreckend wirken. Halt dich geistig und körperlich fit!

Wenn du Interesse an einem Selbstverteidigungs-Seminar hast, melde dich bei „Evolution MMA & Fitness“ unter Email: info@evolution-mma.de

Für Firmen, Schulen oder Vereine, besteht die Möglichkeit das Seminar auch vor Ort durchzuführen. Pauschale Angebote für Gruppen möglich.



SECURITY

MIXED MARTIAL ARTS



MMA (Mixed Martial Arts) kann als effektive Form der Selbstverteidigung betrachtet werden, da es mehrere Vorteile bietet:

- » **Realitätsnahe Techniken:** MMA kombiniert effektive Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten, die in realen Kampfsituationen erprobt sind
- » **Vielseitigkeit:** Das Training umfasst Techniken für alle Kampfdistanzen - vom Stand über den Clinch bis zum Bodenkampf
- » **Stressresistenz:** Durch regelmäßiges Sparring werden Kämpfer an Stresssituationen gewöhnt, was in echten Gefahrensituationen von Vorteil sein kann
- » **Körperliche Fitness:** MMA-Training verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination, was in Selbstverteidigungssituationen nützlich ist
- » **Selbstvertrauen:** Durch das Training wissen Praktizierende, dass sie sich verteidigen können, was in Gefahrensituationen hilfreich ist

EVOLUTION

MMA // FITNESS-BOXEN // CROSSATHLETIK

Unsere MMA-Kampfsportschule „Evolution MMA & Fitness“ vermittelt eine Vielzahl von Leistungen, die über bloße Freizeitgestaltung hinausgehen:

- » **Physische Fähigkeiten:** Kampfsport fördert Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination
- » **Mentale Stärke:** Es wird geistige Stärke und spirituelles Bewusstsein vermittelt
- » **Selbstverteidigungstechniken:** Unsere Mitglieder lernen effektive Methoden zur Abwehr von Angriffen in verschiedenen Situationen
- » **Disziplin und Respekt:** Kampfsport lehrt wichtige Werte wie Disziplin, Respekt und Demut
- » **Reaktionsfähigkeit:** Das Training verbessert die Fähigkeit, schnell und angemessen auf Situationen zu reagieren
- » **Stressmanagement:** Durch realistische Trainingsszenarien lernen Schüler, mit Stress umzugehen und diesen auch abzubauen
- » **Körperbeherrschung:** Verschiedene Kampfsportarten lehren unterschiedliche Techniken zur Kontrolle des eigenen Körpers
- » **Taktisches Denken:** Kampfsportler entwickeln strategisches und taktisches Verständnis
- » **Gesundheitsförderung:** Regelmäßiges Training trägt zur allgemeinen Fitness und Gesundheit bei





Werde auch DU ein Teil des Teams und
komme zum **PROBETRaining!** Jeder
Weg beginnt mit dem ersten Schritt!
Besuche unser Webseite mit weiteren
Informationen:

www.evolution-mma.de





Besucht unsere **MerchStore**
mit vielen Shirts, Hoodies,
Caps und Goodies !!!
evolution-lifestyle.myspreadshop.de/all



Informationen vom 01.01.2025



Trainingspläne & weitere
informationen unter
www.evolution-mma.de

EVOLUTION

MMA // FITNESS-BOXEN // CROSSATHLETIK

Evolution MMA & Fitness · Inh. Philipp Griebel
Industriestraße 3 · 77656 Offenburg-Elgersweier

T +49 (0) 781 / 63 90 69 51 · M +49 (0) 177 / 21 26 311
info@evolution-mma.de · www.evolution-mma.de
f /evolutionmmaundfitness · i @evolution.mma.fitness