



## So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies**

*Carsten Bönnen*

## **So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies Carsten Bönnen**

Broschiertes Buch

Wer weiß, wie man sich im Notfall verteidigen kann, fühlt sich unterwegs sicherer. Wer sich sicherer fühlt, der strahlt dies auch aus und wird seltener Ziel eines Angriffs. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie gefährliche Situationen vermeiden oder mithilfe von Deeskalation entschärfen, getreu dem Motto: "Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf". Carsten Bönnen vermittelt Ihnen auch, wie Sie sich im Fall des Falls einfach und effektiv wehren können. Schritt für Schritt und mithilfe zahlreicher farbiger Fotos erlernen Sie Techniken, mit denen Sie sich gegen unterschiedliche Angriffe wehren können. Verteidigungstechniken gegen Grabschen und Festhalten, Schlagen und Treten werden dabei ebenso vermittelt wie die Verteidigung am und vom Boden aus. So sind Sie gut gewappnet und verteidigungsbereit, falls es notwendig sein sollte.



[Download So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies ...pdf](#)



[Online lesen So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies Carsten Bönnen**

---

128 Seiten

### Kurzbeschreibung

Wer weiß, wie man sich im Notfall verteidigen kann, fühlt sich unterwegs sicherer. Wer sich sicherer fühlt, der strahlt dies auch aus und wird seltener Ziel eines Angriffs. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie gefährliche Situationen vermeiden oder mithilfe von Deeskalation entschärfen, getreu dem Motto: "Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf". Carsten Bönnen vermittelt Ihnen auch, wie Sie sich im Fall des Falls einfach und effektiv wehren können. Schritt für Schritt und mithilfe zahlreicher farbiger Fotos erlernen Sie Techniken, mit denen Sie sich gegen unterschiedliche Angriffe wehren können. Verteidigungstechniken gegen Grabschen und Festhalten, Schlagen und Treten werden dabei ebenso vermittelt wie die Verteidigung am und vom Boden aus. So sind Sie gut gewappnet und verteidigungsbereit, falls es notwendig sein sollte.

### Über den Autor und weitere Mitwirkende

Carsten Bönnen ist Leiter einer Kampfsportschule und mehrfach zertifizierter Selbstverteidigungslehrer mit langjähriger Erfahrung als Trainer für Karate, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Download and Read Online So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies Carsten Bönnen

#O5N9W0KFVRX

Lesen Sie So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen für online ebookSo leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen Bücher online zu lesen. Online So leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen ebook PDF herunterladenSo leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen DocSo leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen MobipocketSo leicht geht Selbstverteidigung für Dummies von Carsten Bönnen EPub