



## Privatunterricht für Führungskräfte

Für gestandene oder angehende Führungskräfte im privaten und öffentlichen Sektor bieten wir eine besondere Form von Privatunterricht an.

### Individuelle Lernziele

Mit Hilfe Ihres SKEMA Instructors definieren Sie das individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lernziel Ihres Kurses. Wählen Sie dazu Ihre Schwerpunkte aus den folgenden Modulen:

- Selbstverteidigung
- Fitness
- Energie & Ruhe
- Mentale Programmierung

Das definierte Lernziel soll sichtbare, fühlbare und überprüfbare Resultate hervorbringen.

### Individuelles Lernen

Ihr SKEMA Instruktor nimmt sich Zeit für Sie -- Wählen Sie den Zeitpunkt und den Ort für Ihre Ausbildung Ihren Bedürfnissen entsprechend. Wir stellen uns ganz auf Sie ein. Die Dauer des Unterrichts wird durch den von Ihnen definierten Inhalt bestimmt. Wir unterstützen Sie solange, bis Sie uns nicht mehr brauchen.

### Kombination mit Gesundheitsvorsorge

Wenn Sie es wünschen, werden sie von einem Arzt auf Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand geprüft. Gemeinsam mit dem Arzt und Ihnen legen wir Ihr individuelles Trainingsprogramm fest, das bei Bedarf auch mit Therapie ergänzt werden kann. So werden sie Ihre Zipperlein los und beugen neuen vor.

### Kurzbeschreibung der Module

#### Selbstverteidigung

Training von einfachen aber wirksamen Selbstverteidigungstechniken aus dem Wing Chun Kung Fu und dem Philippinischen Kurzstock- und Messerkampf (Eskrima). Konfliktsituationen erkennen und richtig reagieren. Nutzung von Alltagsgegenständen für die Selbstverteidigung. Bei Bedarf Sicherheitsanalyse durch unseren Fachmann.

#### Fitness

Drilltraining in hohen Wiederholungszahlen. Technisches Kräftigungstraining für die Kampfkunst für Muskelaufbau, Ausdauer und Beweglichkeit.

#### Energie & Ruhe

Gewinnung von innerer Kraft und Ruhe durch meditative Übungen und korrektes Atmen.

#### Mentale Programmierung

Methoden für den Umgang mit emotionalen Belastungen und die mentale Vorbereitung auf Herausforderungen.