



RANAVOLO & OLT

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DIE REALITÄT

KONFLIKT- UND
GEWALTPRÄVENTION



Ranavolo & Olt
GbR
Konflikt- und Gewaltprävention

ranavolo-olt.de

INFO@RANAVOLO-OLT.DE

TEL: 0172 75 35 761

„NICHT-MIT-MIR!“ - GEWALTPRÄVENTION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Ziele des Kurses u.a.

- Schutz vor körperlicher, verbaler und psychischer Gewalt.
- Erkennung und Vermeidung von gefährlichen Situationen.
- Stärkung des Selbstbewusstseins, zum sicheren Auftritt in schwierigen Situationen.
- „Nein“-Sagen: Klare Grenzen zu setzen und Wehren gegen unerwünschte Handlungen.
- Hilfe holen.
- Einfache und effektive, aber dennoch kindgerechte Techniken zur Selbstverteidigung.
- Förderung einer starken und selbstbewussten Persönlichkeit.
- Mobbingprävention



KUNDENSTIMMEN - GOOGLE BEWERTUNGEN

- "Ich habe mit meiner Tochter an dem Frauen-Selbstverteidigungskurs interessiert, vielseitig und sehr praxisnah. Dorina und Alex waren super und dabei hat es auch noch richtig Spaß gemacht. Absolut empfehlenswert!"
- "Ich war heute mit einer Kollegin beim Selbstverteidigungskurs für Frauen. Alex und Dorina sind ein Mega Team. Theorie top, dann gehts mit viel Spaß in die Praxis. Diese Begeisterung und Motivation überträgt sich sofort auf die Teilnehmerinnen. Bei Frauen eingegangen, aber auch Witz und Spaß kommt nicht zu kurz. Die Teilnehmerinnen sind selbstbewusster und mutiger. Danke Euch beiden für diese Erfahrung. Als Event für ein Kollegenteam o.ä. unbedingt empfehlenswert!"

SAFETY TRAINING FÜR FRAUEN

- Grundlagen - Kursdauer 4 Stunden
- "Quick and Dirty" - Kursdauer 90 min
- Mama & Kind Kurs - Kursdauer 2 Stunden

Warum für uns Frauenselbstverteidigung heute unerlässlich ist
Übergriffe, Belästigungen und Grenzüberschreitungen sind an der Tagesordnung. Jede zweite Frau hat in der Vergangenheit bereits Belästigung erfahren. Doch du kannst lernen, dich zu schützen, mit Wissen, Technik und innerer Stärke. Wir zeigen dir wie!

Warum bei Alex und Dorina?

Bei uns erwartet dich kein rein theoretischer Kurs, sondern echtes, realitätsnahes Training, das dich auf echte Gefahrensituationen vorbereitet und für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet ist. Unser Kurs ist ein "safe space", wir gehen individuell auf eure Bedürfnisse ein, auch, wenn ihr schon Gewalterfahrungen gemacht habt. Vertrauen ist der Schlüssel! Alles kann, aber nichts muss!

Unsere Kurse vermitteln euch unter anderem:

- Effektive Verteidigungstechniken
- Selbstsicheres Auftreten und Deeskalation
- Mentale Stärke und klares Reaktionsverhalten
- Prävention - Gefahrensituationen vermeiden
- Andere Blickwinkel und Aha-Momente

GRUPPEN & EVENTS

Ob Teamtraining, Betriebsausflug, Incentive, Geburtstag, Jungesellinnenabschied oder einfach nur als Unternehmung: Unsere Trainings sind die etwas "andere" Aktivität und verknüpfen viel Spaß mit wertvollem Inhalt, Skills und stärken den Zusammenhalt - für alle Gender!

Bei uns ist das Training noch Chefsache: Die Events werden von unserer Chefin Dorina und unserem Chef Alex geleitet. Beide sind selbstverständlich selbst sehr aktiv im Kampfsport, nehmen an nationalen und internationalen Seminaren teil, um immer up to date zu sein.

Sprecht uns an, wir haben für jedes Budget das passende Angebot.



...teilgenommen und wir waren sehr begeistert! Der Kurs war extrem
...sympathisch und haben in vier Stunden unglaublich viel vermittelt -
...enswert."
...Frauen. Kann man sich ja mal anschauen! Nix ist, mitmachen!!! Dorina und
...in ernstes Thema. Beide sind mit Begeisterung in ihrem Element und
...nehmer. An ernstesten Stellen wird mit viel Einfühlungsvermögen auf die
...Anfängliche Befangenheit verschwindet schnell und man wird
...! Fazit: Für jede Frau eine Bereicherung um sich sicherer zu fühlen. Auch

ÜBER UNS

Alexander Ranavolo

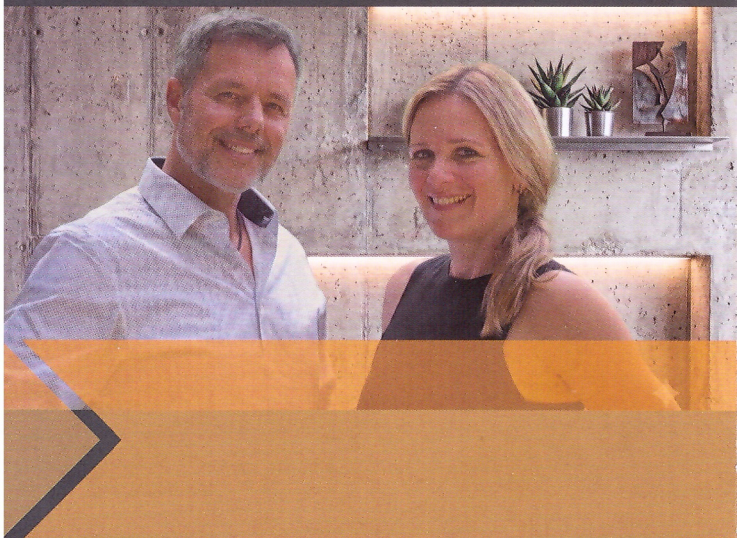
Jahrgang 1973

- 2. Dan Ju-Jutsu (schwarz)
- Trainerausbildung
- Zert. Prüfer Ju-Jutsu
- Zert. Kursleiter für
 - „Nicht-mit-mir!“
 - Frauenselbstverteidigung
- Trainer Kinder Ju-Jutsu
- Ju Jutsu Trainer Erwachsene und Abteilungsleiter der Turngemeinde Stockstadt

Dorina Olt

Jahrgang 1979

- 1. Dan Ju-Jutsu (Schwarz)
- Zert. Prüferin Ju-Jutsu
- Zert. Kursleiterin für
 - „Nicht-mit-mir!“
 - Frauenselbstverteidigung
- Trainerin Kinder Ju-Jutsu
- Mitglied im Frauenlehrteam des Ju-Jutsu-Verbands Bayern
- Inklusionsbeauftragte des Ju-Jutsu-Verbands Bayern



RANAVOLO & OLT

MEHR ALS NUR TECHNIK:
SICHERHEIT BEGINNT IM KOPF

ranavolo-olt.de

STOCKSTADT AM MAIN



SCAN ME