

Auswertung Kurs Selbstverteidigung für Frauen

Die Trainingsinhalte entsprechen meinen Erwartungen	Trainingsinhalte					Erklärungen		Trainer		Fazit	freie Antworten
	Ich habe neue Erkenntnisse erworben & neue Erfahrungen gemacht	Das Training war in persönlicher und/oder beruflicher Sicht sinnvoll & hilfreich	Ich habe Anreize erhalten, um mein Verhalten bzw. meine Einstellung zu ändern	Ich schätze den Nutzen des Trainings hoch ein	Die Erklärungen sind hilfreich & qualifiziert	Der Trainer ist fachlich kompetent	Der Trainer ging individuell auf Anregungen und Bedürfnisse der Teilnehmer ein	Ich war mit dem Training insgesamt zufrieden	Kommentare		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Der Kurs war wirklich s
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	Habe sehr hilfreiche Techniken u
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Der Aufbau sowie die
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Die Trainer bieten in regelmäßig
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Sehr hilfreich, sehr kor
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Alles. Hoffentlich muss ich es ni
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Trainer haben humorv
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Mein Sicherheitsgefühl hat sich
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1 Mischung aus Theorie
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Hoffentlich brauche ich von den
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Der Trainingsinhat: wur
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ich werde das Vernalten (Sowoh
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Ich fände es klasse, w
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	enn die Auffrischkurse bei H
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Mischung aus Theorie
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Selbstbewussteres Auftreten – ir
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Bei diesem Kurs bleibt zu hofer
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 Die Trainingsinhalte ut
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Man hofft ja nicht, dass man es r
											1 Ein sehr guter Kurs, de
											Ich fühle mich wesentlich sicher

1,307692308 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 1,2

Selbstverteidigungskurs Feedback

Kommentare

Der Kurs war wirklich sehr interessant, spannend und lehrreich. Beide Trainer fand ich sehr kompetent, akkurat und sympathisch. Dadurch hat das Training auch total Spaß gemacht. Die Übungen und Techniken konnten sie uns sehr gut vermitteln, vor allem das Gelernte direkt auch am Trainer (natürlich mit entspr. Schutzausrüstung ...) auszuprobieren und mal richtig zuzuschlagen, war sehr hilfreich, um mal zu sehen, wieviel Kraft man eigentlich hat und wie sie wirkt.

Also unsere ganze Gruppe war eigentlich voll begeistert von diesem Kurs.

Der Aufbau sowie die theoretischen und praktischen Anteile waren sehr gut. Die Inhalte wurden sowohl in Partnerübungen als auch mit den Trainern geübt. Mein Sicherheitsgefühl hat sich durch den Kurs deutlich verbessert. Das war der sinnvollste und effektivste Kurs, den ich bisher hier gemacht habe. Einfach klasse! Ich kann diesen Kurs nur jedem weiterempfehlen, insbesondere jedem, der wie ich oft alleine (beruflich wie privat) unterwegs ist.

Sehr hilfreich, sehr kompetente Trainer, freundlich. Struktur des Kurzes super aufgebaut. Hat sehr Spaß gemacht und sollte bei HB auf jeden Fall auf der Liste bleiben! Ein ~~Erfrischungskurs~~ nach gewisse Zeit sehe ich als sehr hilfreich.

Auffrischungskurs

Trainer haben humorvoll und kompetent unterrichtet und sind immer auf Fragen eingegangen. Das Programm war sehr abwechslungsreich und effektiv. Dadurch, dass wir auch mit den Trainern trainiert haben, haben wir auch praktisch das Zuschlagen und Wehren gelernt.

Mischung aus Theorie und Praxis war sehr gut. Übungen „am Mann“ waren sehr hilfreich. Anregung: Es gibt die Möglichkeit von wiederkehrenden Auffrischungskursen. Daran wäre ich sehr interessiert.

Der Trainingsinhalt wurde stets kompetent und mit viel Enthusiasmus vermittelt. Mit der Zeit wurde das Gelernte mehrmals und sehr langsam wiederholt und schien etwas überflüssig an manchen Stellen. Den selben Lerninhalt könnte man auf 4 Lerneinheiten anstatt auf 6 verteilen. Allgemein hat mich die Mischung aus Theorie und Praxis begeistert und ich würde den Kurs jeder Zeit nochmals besuchen und auch weiterempfehlen! Ich war sehr zufrieden mit dem Kurs!

Ich fände es klasse, wenn die Auffrischungskurse bei HUGO BOSS stattfinden würden.

Mischung aus Theorie und Praxis war hervorragend. Einen Aufbau-Kurs wäre ganz gut. Eventuell mit Bodentraining oder Stress-Situations-Training. Auffrischungskurs nach einem halben Jahr würde sich perfekt anbieten, damit das Erlernete nicht vergessen wird und man im Training bleibt.

Die Trainingsinhalte übertrafen sogar meine Erwartungen. Es wurde alles wirklich sehr realistisch dargestellt und geübt. Da man es sicherlich (hoffentlich) nicht oft anwenden muß, es aber doch sehr wichtig und

nützlich ist, wäre es toll, wenn es einen Auffrischkurs geben könnte, damit man das Erlente vertiefen bzw. erneuern kann.

Ein sehr guter Kurs, der auch in Zukunft wieder angeboten werden sollte.

In unserem Unternehmen sind sehr viele Frauen und viele von uns sind alleine auf Geschäftsreise oder im Winter spät Abends unterwegs zum Auto. Jeder sollte sich verteidigen können.

Die 6 Einheiten mit je 2 Stunden sind sehr gut.

Ein Auffrischungstraining einmal im Quartal um das gelernte nochmal zu üben wäre toll. Marc und Peter bieten das an, und es wäre praktisch, wenn wir das bei BOSS machen könnten.

Was möchten Sie aus dem Erlerten umsetzen?

Habe sehr hilfreiche Techniken und Verhaltensregeln gelernt. Man stärkt sein eigenes Sicherheitsgefühl, da man sich selbst jetzt auch besser einschätzen kann. Ich kann nur jeder Frau empfehlen, mal solch einen Kurs zu machen. Deshalb würde ich es toll finden, wenn es weiterhin diesen Kurs geben würde, bzw. es vielleicht auch Auffrischkurse gäbe.

Die Trainer bieten in regelmäßigen Abständen Auffrischkurse (2-4,5 Stunden) an. Da man die Techniken nicht jeden Tag anwendet, ist so eine Auffrischung sehr sinnvoll. Es wäre toll, wenn solche Auffrischkurse auch bei HB stattfinden könnten (2 oder auch 4 mal im Jahr). Ich wäre auf jeden Fall wieder dabei.

Alles. Hoffentlich muss ich es nicht einsetzen.

Mein Sicherheitsgefühl hat sich erheblich gesteigert. Ich kann diesen Kurs jeder Frau/Kollegin empfehlen und würde mich sehr über eine Wiederholung des Erlerten bzw. eine Vertiefung in Form weiterer Kursangebote von BOSS freuen.

Hoffentlich brauche ich von den Selbstverteidigungstechniken nie etwas umsetzen. Aber falls doch, bin ich jetzt auf jeden Fall besser vorbereitet.

Ich werde das Verhalten (Sowohl körperlich als auch verbal) in kritischen Situationen umsetzen und selbstbewusster handeln können.

Selbstbewussteres Auftreten – in Situationen bei denen man alleine ist. Crash-Kurs für Jugendliche anbieten, da ich Jugendarbeit leiste und dort Gewalt auch ein Thema ist.

Bei diesem Kurs bleibt zu hoffen, dass man nichts von dem Elernten umsetzen muss.

Die Trainer haben uns mitgeteilt, dass sie **regelmäßig Auffrischkurse** anbieten. Diese halte ich für sehr sinnvoll und würde mich daher freuen, wenn so ein Auffrischkurs von HB AG organisiert werden könnte und auch ebenfalls in unseren Räumlichkeiten stattfinden würde.

Man hofft ja nicht, dass man es nutzen muß, aber wenn es notwendig ist, weiß ich jetzt auf jeden Fall wie ich mich verteidigen kann.

Ich fühle mich wesentlich sicherer.

Das Gelernte gibt mir ein **besseres Selbstwertgefühl.**

Ich werde das auch an Freunde und Familie weitergeben und alle dazu animieren, einen Selbstverteidigungs-Kurs zu besuchen.