



STAYSAFE - SCHWEIZ
persönlich | sicher | helfen

Dienstleistungen

Kurse



Unsere Kurse richten sich an Einzelpersonen wie auch an Gruppen.

Der grösste Teil unserer Selbstverteidigungskurse ist spezifisch für Frauen konzipiert. Sie tragen Namen wie «Nein heisst Nein», «Nagelfeile und Kugelschreiber» oder «älter aber gewappnet».

Vorträge/Beratung



Die Vorträge über die Notwendigkeit einer Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht entstand aus persönlichem Interesse. Inzwischen wird dieses Referat seit über fünf Jahren regelmässig gebucht. Es entstand eine wertvolle Zusammenarbeit mit einer Notarin.

Schulungen



Unsere Schulungen richten sich an Firmen aus dem Gesundheitswesen, Sicherheitsfirmen, Behörden und KMU's.

Von Erster Hilfe, der Schulung für das Gesundheitswesen «Umgang mit aggressiven Patienten», über zertifizierte Reanimationsschulungen nach den aktuellen Guidelines bis hin zu Zwangsmittelschulungen für Sicherheitsdienste.

Prävention für Kinder



Die Kinder sind unsere Zukunft, Schützen wir Sie!

Im Kurs «I am my Bodyguard» lernen die Kinder auf spielerische Weise, sich in alltäglichen Konflikten und Gefahrensituationen zu behaupten. Und zwar dank einfachen und effizienten Selbstverteidigungstechniken.

StaySafe – persönlich | sicher | helfen

Christian Rüegg
076 382 10 22
kontakt@staysafe.swiss

Kontaktdaten



STAYSAFE - SCHWEIZ
persönlich | sicher | helfen

«I am my Bodyguard»

Präventions- und Selbstverteidigungsprogramm
für Kinder und Jugendliche zur
Stärkung der persönlichen Sicherheit.



Grosse Erfahrung und Fokus auf Teilnehmende

Schulungskompetenz



Christian Rüegg

Meine Tätigkeiten (unter anderem als Mitarbeiter im Freiheitsentzug im einzigen Spitalgefängnis der Schweiz), Begegnungen mit den verschiedensten Menschen sowie geschultes Know-how bilden die Basis, um die einzelnen Themen und Aspekte von «Sicherheit» aus unterschiedlichen Betrachtungsweisen zu beleuchten. Dies und meine Erfahrungen als Trainer, Ausbildner und Instruktor führen dazu, dass meine Schulungen und Referate lebendig und sehr praxisorientiert aufgebaut sind.

Ich lege grossen Wert darauf, die aktuellen Alltagserfahrungen und die daraus entstehenden Fragen der Teilnehmenden aktiv in die Schulungen einzubauen.

Gemeinsames Lernen und Erleben stehen im Vordergrund!

Schulungserfahrung, unter anderem:

- Kursleiter GIBZ, Zug (Berufsschule)
- Instruktor BLS/AED
- Kursleiter Ersthelfer bis Stufe 2
- Verschiedene Lehrtätigkeiten als Lehrlingsbetreuer, Geschäftsführer, Referent
- Kursleiter von Schulungen für Mitarbeitende von Sicherheitsfirmen
- Konzeptionierung und Ausarbeitung von Ausbildungsunterlagen und Leitung verschiedener auf die Kundenbedürfnisse zugeschnittener Kurse (Alters- und Pflegeheime, Bevölkerungsschutz, Feuerwehren ...)

Aus- und Weiterbildungen

- Erwachsenenbildner SVEB
- Sicherheitsfachmann Bewachung mit eidg. Fachausweis, VSSU
- Dipl. Sicherheitsfachmann Personenschutz, Benedict Schule
- Ersthelfer IVR Stufe 3, SIRMED
- Instruktor RSG 2000 & RSG Security
- Kurs- und technischer Leiter Samariter (Kursleiter 2), SSB
- div. Kampfsportenerfahrungen (über 30 Jahre), Trainer/Ausbildner

Der Fokus liegt auf der Steigerung des Sicherheitsempfindens im persönlichen und beruflichen Alltag.

Im Mittelpunkt stehen immer die individuellen Anforderungen und Bedürfnisse der Kunden.

Angst beginnt im Kopf – MUT auch!

StaySafe – Selbstschutz für Kinder und Jugendliche

«I am my Bodyguard»

Im Kurs «I am my Bodyguard» lernen die Kinder auf spielerische Weise, sich in alltäglichen Konflikten und Gefahrensituationen zu behaupten. Unter anderem auch dank einfachen und effizienten Selbstverteidigungstechniken.

Der Kurs wurde von der internationalen Kinderschutzorganisation «Innocence in Danger» entwickelt und ist seit 2013 im Kurs-Angebot von Stay Safe Schweiz.

Die Themen des Kurses werden altersgruppengerecht aufbereitet und richten sich an Kinder von 6 bis 10 und 11 bis 14 Jahren. Die Inhalte können den Anforderungen und Wünschen der Schule angepasst werden.

Dauer 3–3,5 Stunden

- Inhalte**
- Kennenlernen der Bedeutung von Körpersprache und der persönlichen Körperzonen
 - Was sind gute Berührungen / schlechte Berührungen, was sind gute Geheimnisse / schlechte Geheimnisse
 - Bewusstseinsfähigkeiten aufbauen, um gefährliche Situationen zu vermeiden
 - Selbsterfahrung der eigenen Kraft
 - Einfache, effektive Abwehr- und Schlagtechniken
 - Stärkung des Selbstvertrauens
 - Vermeidungs- und Fluchttechniken
 - Wie hole ich Hilfe? Wo erhalte ich Hilfe?

Interessiert? Kontaktieren Sie mich für weiterführende Informationen.

”

C. Jones (Vize-Präsident von «Innocence in Danger», CH)

Ich wollte mich für deine Geste gegenüber unserem Sommercamp in diesem Jahr bedanken. Das war sehr grosszügig von dir! Und sehr geschätzt von uns allen! Ich muss nicht erwähnen, dass die Mütter, Kinder und Mitarbeiter alle den Kurs, und was er ihnen gebracht hat, lobten. Es war wirklich ein voller Erfolg!