

Hinter den Kulissen bei Ricardo Savia

RS Selbstverteidigung – Gewaltprävention für Schulen, Unternehmen, Behörden und Verein



Ricardo Savia

„Ich habe Ricardo bei einer Veranstaltung im Stadtpark Hannover kennengelernt und ihn dort zum ersten Mal live bei einer Vorführung in Aktion gesehen. Ich war von der Schnelligkeit und der Präzision schwer beeindruckt. Hinter der Bühne habe ich ihn sofort angesprochen und auch gleich private Trainingseinheiten vereinbart. Daraus hat sich ein richtig tolles und freundschaftliches Verhältnis aufgebaut. Das Training ist höchst abwechslungsreich und vor allem effektiv. Überdies stärkt es Selbstbewusstsein und Sicherheit. Ich freue mich auf den nächsten Unterricht.“

Matthias Brodowy

Anmeldungen erfolgen per E-Mail an info@rs-selbstverteidigung.de. Die Website www.rs-selbstverteidigung.de vermittelt einen Einblick in die Arbeit des Teams. Weitere Informationen gibt es bei Ricardo Savia unter Telefon 0152- 37 22 91 94.

gunsten des Kinderkrankenhauses Auf der Bult stattfinden. So sitzt Ricardo Savia regelmäßig gemeinsam mit prominenten Mitstreitern für den RTL Spendenmarathon am Spendentelefon.

Die Spendenengel-Aktion bei den RECKEN und Hannover 96 hat inzwischen Tradition, aber es gibt zahlreiche neue Ideen. So stellt Ricardo Savia im Herbst 2020 gemeinsam mit dem hannoverschen Kabarettisten Matthias Brodowy eine Benefizveranstaltung der Extraklasse auf die Beine. „Ricardo & friends“ versprechen eine herausragende Show für den guten Zweck. Lassen Sie sich überraschen!

Immer für das Ehrenamt im Einsatz: Ricardo Savia

Auch in diesem Jahr werden – wie in den vergangenen zehn Jahren – zahlreiche Aktionen des RS-Selbstverteidigungsteams zu-

Jeder kann sich wehren...

Es gibt immer häufiger Situationen, die uns schockieren und verunsichern. Umso wichtiger ist es, in Gefahrensituationen ein selbstsicheres Verhalten zu zeigen. Immer in dem Bewusstsein, im Notfall auf einen Angriff reagieren zu können. In einem Selbstverteidigungskurs kann man sich bereits im Vorfeld das nötige Rüstzeug gegen Übergriffe schaffen und an Sicherheit gewinnen.

Auf Grund der starken Nachfrage haben Ricardo Savia und sein Team der RS-Selbstverteidi-

gung das Angebot an Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen für verschiedene Zielgruppen erheblich aufgestockt. Unter anderem werden Kurse an staatlichen Institutionen wie Behörden und Schulen (Wilhelm-Raabe-Schule, Leonore-Goldschmidt-Schule – IGS Mühlenberg), den Sparkassen und bei verschiedenen Sicherheitsdiensten mit großem Erfolg durchgeführt.

Auch die Polizei lässt teilweise ihre Ausbilder im RS-Selbstverteidigungsinstitut aus- und fortbilden. Vom 26. April an finden zudem Workshops und Kurse an

allen vier Elan Fitness-Standorten statt.

Gestärktes Selbstbewusstsein, ein besseres Selbstwertgefühl und positives Körperbewusstsein

Heute wendet sich Ricardo Savia auch an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Hilfsorganisationen wie Malteser, Johanniter, ASB, Rotes Kreuz und Institutionen wie die Feuerwehr,

Pflegedienste oder Krankenhäuser: RS-Selbstverteidigung bietet die Möglichkeit, in Kennenlern-Workshops zu verstehen, wie das von Savia entwickelte Konzept zum Trainingserfolg führt. Dafür werden Formen verschiedener Kampfsportarten gemischt, so dass für unterschiedliche Zielgruppen das optimale Ergebnis erzielt wird.

Die verschiedenen Techniken werden unabhängig von der körperlichen Konstitution der Trainierenden ausgewählt. Heißt: Jungen wie alten, starken wie schwächeren Personen wird es möglich sein, in relativ kurzer Zeit

sehr effektive Wege zur Selbstverteidigung zu erlernen. Im Laufe der Zeit entwickeln sie ein gestärktes Selbstbewusstsein, ein besseres Selbstwertgefühl und ein positives Körperbewusstsein. Das befähigt die Teilnehmer, ihre Ängste zu kontrollieren und in kritischen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Das Training findet in den modernen Räumen des Aus- und Fortbildungsinstituts der RS-Selbstverteidigung in Badenstedt oder - ganz neu- in der List statt. Wahlweise auch in eigenen Räumlichkeiten zu gewünschten Zeiten.



Dr. med. Bernd Fischer hat in der Podbielskistraße 31 seine Praxis für Orthopädie, Osteopathie & Schmerztherapie eröffnet. Mit dabei: ViAvO. Das Präventionstraining nach §20 SGB V, Rückenschule und Entspannungsverfahren, Yoga, REHASport, Funktionstraining so-

wie Selbstverteidigung für Jung und Alt.

Herr Dr. Fischer, was verschlägt Sie nach 15 Jahren am Annastift ausgerechnet in die List?

Die Liebe zu meiner alten Heimat, denn hier bin ich aufge-

Vorbeugen ist besser als Heilen

wachsen. Und hier gehen auch meine Kinder zur Schule.

Apropos Kinder, die waren einer der Gründe, warum Sie hier ein neues Projekt starten wollen?

Ja, ich sehe täglich, wie die schulischen Anforderungen zunehmen. Manche Kinder setzen sich selbst sehr unter Druck und Erfolgszwang. Das geht einher mit langen Lernzeiten – oft vor dem PC. Darunter kommen Bewegung und Entspannung zu kurz. Studien zeigen aber eindeutig, dass nicht im Schul-PC die Heilung der Kinder liegt, sondern das Hinführen zu mehr Bewegung, Sport und dem frühzeitigen Erlernen von Entspannungsverfahren. Dies hilft neben Stressabbau auch Angststörungen sowie Kopf- Rückenschmerzen vorzubeugen. Aufmerksamkeit, Konzentration und die schulischen Noten verbessern sich von ganz allein, die Kinder entwickeln ein positives Selbstwertgefühl und ein sicheres Auftreten. Zusammen mit den Experten von ViAvO wollen

wir langfristig Präventionsprogramme für Jugendliche anbieten, die meines Erachtens ebenso wie vergleichbare Angebote für Ältere von den Krankenkassen bezuschusst werden sollten.

Was werden Sie selbst beitragen?

Durch meine fünfjährige Ausbildung der Osteopathie habe ich zusätzlich zu meinem ärztlichen Beruf gelernt, die körpereigene Fähigkeit zur Autoregulation im Menschen zu aktivieren. Der Mensch hat seine eigene Apotheke in seinem Körper! Die Faszienbehandlung ergänzt meine Akupunktur Ausbildung, deren Wirksamkeit ist heute ebenso wissenschaftlich belegt, wie beispielsweise eine IHHT-Sauerstofftherapie. Die oben genannten Therapien ergänze ich gern durch Stosswellen und Injektionsverfahren, auf Wunsch mit ACP (Analoges conditioniertes Plasma) oder Hyaluronsäure, um Operationen und Medikamente für die Patienten soweit es geht zu reduzieren.

Mit den zur Verfügung stehenden interdisziplinären Therapieangeboten bei der ViAvO und den zukünftig geplanten Ergänzungen durch individuelle Ernährungsberatung und psychologische Begleitung, besteht am neuen Standort die Möglichkeit für eine ganzheitlich ambulante Therapie für Jung und Alt – davon profitieren auch meine chronischen Schmerzpatienten.

Die Kunst zu heilen kann viele Leiden lindern. Doch schöner ist die Kunst, die es versteht, die Krankheit schon am Entstehen zu hindern.

Gern vermieten wir noch einen 15 qm großen, separaten Praxisraum. Bevorzugt an Psychotherapeut*in zur Verstärkung unseres ganzheitlich-multimodalen Therapiekonzeptes. Bewerbungen direkt an ViAvO, E-Mail: info@viavo-list.de oder per Telefon unter (05 11) 26 09 44 20

Dr. med. Bernd Fischer

Facharzt für Orthopädie
Praxis für Osteopathie
Akupunktur, Chirotherapie
Schmerztherapie, Sportmedizin

Telefon 0511 - 260944-0
www.dr-fischer-bernd.de



REALISTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG

Inhaber Ricardo Savia
Badenstedter Straße 130
30455 Hannover
0152- 37 22 91 94
info@rs-selbstverteidigung.de

www.RS-Selbstverteidigung.de