

Selbstverteidigungskurse

für Frauen und Mädchen

Basiskurs

(3 Kurseinheiten zu je 2 Stunden)

1. Einheit: 15.02.2024
2. Einheit: 22.02.2024
3. Einheit: 29.02.2024

**Kurszeiten: Jeweils am Donnerstag
von 18:00 – 20:00 Uhr**

Kursbeitrag: 40,00 Euro pro Person
(kann vor Ort bezahlt werden)

Kurszeiten: 18:00 - 20:00 Uhr

Kursdauer: 3 Abende zu je 2 Stunden

Kursort: Einsatztrainingszentrum der Exekutive
Birken 30
6842 Koblach

Gruppengröße: 20 Teilnehmerinnen

Mindestalter: 14 Jahre

Anmeldungen ausschließlich (mit angehängtem, ausgefülltem Anmeldeformular) **per Mail:** karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at
Unterschriebene Zustimmungserklärung **bitte am ersten Kursabend mitbringen !**

Was ziehe ich an:

Bequeme Kleidung (Trainings- bzw. Jogginghose), T-Shirt, Socken (es sind keine Schuhe in der Halle erlaubt)

Was erwartet mich:

Sie lernen wie Sie sich mit einfachen, aber sehr wirkungsvollen Abwehrtechniken gegen Übergriffe zur Wehr setzen können. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und Sie werden ermutigt, das Gelernte auch in einer Stresssituation anzuwenden. Sie lernen den richtigen Umgang mit dem Pfefferspray und bekommen Tipps zur Prävention, damit sie möglichst erst gar nicht in eine gefährliche Situation kommen.



POLIZEI 

