

SELBST VERTEIDIGUNGS KURSE

für Frauen und Mädchen

DEZEMBER 2025

BASISKURS

(3 Kurseinheiten zu je 2 Stunden)

Termine

04. Dezember 2025

11. Dezember 2025

18. Dezember 2025

Kurszeiten

jeweils donnerstags
von 18 bis 20 Uhr

Kursbeitrag

40 Euro pro Person
(kann vor Ort bezahlt werden)

Kursort

Einsatztrainingszentrum
der Exekutive
Birken 30 in 6842 Koblach

Gruppengröße

20 Teilnehmerinnen

Mindestalter

14 Jahre

Anmeldung

mittels Anmeldeformulars an
karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at

WAS ZIEHE ICH AN?

Bequeme Kleidung (Trainings- bzw. Jogginghose), T-Shirt.

Das Betreten der Trainingshalle ist mit Hallenschuhen, Socken oder barfuß erlaubt.

WAS ERWARTET MICH?

Sie lernen von erfahrenen Polizei-Einsatztrainern, 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 außerdem den richtigen Umgang mit einem Pfefferspray und bekommen Tipps zur Prävention, damit Sie erst gar nicht in eine gefährliche Situation geraten.

Wir bitten Sie darum, die unterschriebene Zustimmungserklärung am ersten Kursabend mitzubringen.