

Selbstverteidigungskurse für Frauen - Basismodul

Basis Modul

Gruppengröße bis max. 20 Personen

Ausbildungszeit

3 Termine mit je 2 Stunden

	Termin1: 07. Mai 2026	Kurszeit: 18.00	bis 20.00
☒	Termin2: 21. Mai 2026	Kurszeit: 18.00	bis 20.00
	Termin3: 28. Mai 2026	Kurszeit: 18.00	bis 20.00

Kursörtlichkeit

☒	Einsatztrainingszentrum Birken 30	6842 Koblach
-------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Ausbildungsinhalte Basis Modul

1. Lehreinheit:	Kurzer Theorieteil, Schutzstellung und Fallschule, Faust, Fuß- und Kniestöße, Schlag- und Trittkombinationen in verschiedenen Distanzen
2. Lehreinheit:	Wiederholung, Fallschule diverse Abwehrtechniken im Stehen (Würgen, Ziehen an den Haaren) Kampf am Boden
3. Lehreinheit:	Wiederholung, Ausbildung mit dem Pfefferspray, Vollkontakt – Abschlusskampf unter Einsatz aller erlernten Techniken

Allgemeine Voraussetzungen

Mindestalter 14 Jahre

Unterschiedene Zustimmungserklärung (bei Personen unter 18 Jahren der Erziehungsberechtigte)

Kosten

EUR 40,- pro Person (Modul gesamt)

Anmeldungsdaten

Vor- und Familienname	
Geburtsdatum:	
PLZ, Ort und Straße:	
Telefonnummer:	
E-Mail-Adresse:	

Zustimmungserklärung für das Basismodul

Name Teilnehmerin	Geburtsdatum

Hiermit erkläre ich, dass ich jeweils vor Kursbeginn dem Ausbildungspersonal eventuelle Vorerkrankungen oder Verletzungen bekannt gebe.

Mir ist bewusst und es wurde mir vor Unterrichtsbeginn erklärt, dass es im Rahmen von Selbstverteidigungskursen, auch bei angemessener Anwendung von Körperkraft, zu Verletzungen kommen kann.

Die Kursleitung wird von eventuellen Rechtsansprüchen befreit.

Ebenso ist mir bewusst, dass ich im Rahmen dieses Kurses körperlich berührt werde – dem stimme ich zu.

Ich erkläre mich bereit, im Zuge des Selbstverteidigungskurses Weisungen des Ausbildungspersonales Folge zu leisten – insbesondere was die Anwendung von Körperkraft betrifft.

Unterschrift Teilnehmerin	Ort, Datum