

# Selbstverteidigungskurse für Frauen - Basismodul

## Basis Modul

Gruppengröße bis max. 20 Personen

## Ausbildungszeit

3 Termine mit je 2 Stunden

|                                     |                            |                 |           |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------|
|                                     | Termin1: 02. Dezember 2026 | Kurszeit: 18.00 | bis 20.00 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Termin2: 09. Dezember 2026 | Kurszeit: 18.00 | bis 20.00 |
|                                     | Termin3: 16. Dezember 2026 | Kurszeit: 18.00 | bis 20.00 |

## Kursörtlichkeit

|                                     |                                   |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 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<br>diverse Abwehrtechniken im Stehen (Würgen, Ziehen an den Haaren )<br>Kampf am Boden                         |
| 3. Lehreinheit: | Wiederholung,<br>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 |