

Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen

Basiskurs

(3 Kurseinheiten zu je 2 Stunden)

1. Einheit: 07.02.2019
2. Einheit: 14.02.2019
3. Einheit: 28.02.2019

Im Februar wahlweise buchbar als
Kurs 1 von 18.00 - 20.00 Uhr oder
Kurs 2 von 20.00 - 22.00 Uhr

- Kursbeitrag:** 40,00 Euro pro Person
(kann vor Ort bezahlt werden)
- Kursbeginn:** Kurs 1 : 18:00-20:00 Uhr
Kurs 2: 20:00-22:00 Uhr
- Kurstage:** Alle Kurstage jeweils Donnerstag
- Kursdauer:** 3 Abende zu je 2 Stunden
- Kursort:** Olympiazentrum Vorarlberg
Höchststraße 82
6850 Dornbirn
(ehem. Landessportzentrum Dornbirn)
- Gruppengröße:** 20 Teilnehmerinnen
- Mindestalter:** 14 Jahre

Anmeldungen per Mail: karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at

Was ziehe ich an: Bequeme Kleidung (Trainings- bzw. Jogginghose und TShirt)

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.

