

# SELBST VERTEIDIGUNGS KURSE

für Frauen und Mädchen

JÄNNER 2025

## BASISKURS

(3 Kurseinheiten zu je 2 Stunden)

### Termine

9. Jänner 2025  
16. Jänner 2025  
30. Jänner 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.