

# Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen

## Basiskurs

(3 Kurseinheiten zu je 2 Stunden)

1. Einheit: 22.03.2018
2. Einheit: 05.04.2018
3. Einheit: 12.04.2018

Als **Nachmittagskurs** (16.00 - 18.00 Uhr) buchbar!

- Kursbeitrag:** 40,00 Euro pro Person  
(kann vor Ort bezahlt werden)
- Kursbeginn:** Nachmittagskurs: 16:00-18:00 Uhr  
Abendkurs: 18:00-20:00 Uhr
- Kurstage:** Alle Kurstage jeweils Donnerstag
- Kursdauer:** 3 Abende zu je 2 Stunden
- Kursort:** Olympiazentrum Vorarlberg  
Höchsterstraße 82  
6850 Dornbirn  
(ehem. Landessportzentrum Dornbirn)
- Gruppengröße:** 20 Teilnehmerinnen
- Mindestalter:** 14 Jahre

**Anmeldungen per Mail:** [karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at](mailto: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.

