

# Selbstverteidigungskurse

## Frauen und Mädchen

### Herbst 2016

Kurs 1: Ausgebucht

Kurs 2: 13.10. – 10.11.2016 (außer 27.10.) - **Restplätze**

Kurs 3: 17.11. – 15.12.2016 (außer 8.12.)



Kursbeitrag:	30,00 Euro pro Person (kann vor Ort bezahlt werden)
Kursbeginn:	Jeweils von 20:00 - 22:00 Uhr
Kurstage:	Alle Kurstage jeweils Donnerstag
Kursdauer:	4 Abende zu je 2 Stunden
Kursort:	Landessportzentrum Dornbirn Höchsterstraße 82
Gruppengröße:	20 Teilnehmerinnen
Mindestalter:	12 Jahre (mit Begleitung)

### Was ziehe ich an:

Bequeme Kleidung ( Trainings- bzw. Jogginghose), T-Shirt,, Socken (es sind keine Schuhe in der Halle erlaubt )

### 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.

Anmeldungen: [karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at](mailto:karin.rzipa-tschohl@polizei.gv.at)