

Selbstverteidigung für Frauen

Wann Sonntag, 09. März 2025
von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo Sportsaal – Volksschule
Durchlaufstraße 23, 1200 Wien
Eingang: Gebäudemitte beim Eisengatter
Öffentliche Verkehrsmittel
Station Handelskai
U-Bahn: U6; Bus: 5A, 11A, 11B
S-Bahn: S1, S2, S3, S7, S45

Kursbeitrag € 50,--

Ausrüstung Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller, abriebfester Sohle. Bitte eigene Verpflegung mitnehmen.

Inhalte Erkennen von Konfliktsituationen, Distanzgefühl und Aufzeigen von Grenzen, sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein, Opfer – Täterrolle, verbales/nonverbales Verhalten, Verteidigung gegen Angriffe unterschiedlichster Art und Intensität (z.B. Umklammerungen, Fixieren der Hände, Würgen, Haare reißen, Ohrfeige, Boden)

Auch für Mädchen (ab 14 Jahren), in Begleitung einer teilnehmenden Erwachsenen, möglich!

Anmeldung info@psv-kma.at

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken der Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an diesem Workshop. Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 06. März 2025. Der Workshop findet ab 10 Teilnehmerinnen statt.

Kontakt www.psv-kma.at

Mag. Ruth Preining
Ing. Fabian Steindl
Bernhard Böhm

0699 / 122 66 050
0660 / 360 37 99
0699 / 116 94 760

