



ZVR-NR. 723120485

PolizeiSportVereinigung Wien
Krav Maga Allround
Maor Self Defense



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Inhalte: Erkennen von Konfliktsituationen,
Distanzgefühl und Aufzeigen von Grenzen,
Erlernen taktischer Verhaltensmuster im
Szenarientraining,
Sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein,
Opfer – Täterrolle,
Verbales/Nonverbales Verhalten,
Verteidigung gegen Angriffe unterschiedlichster Art
und Intensität (z.B.: Umklammerungen, Würgen,
Haare reißen, Ohrfeige)

Auch für Jugendliche (ab 14 Jahren), in Begleitung mit einer Erwachsenen möglich!

Wann: Sonntag, 16. Oktober 2011
von 10.00 bis 15.00 Uhr

Wo: Sportsaal - Volksschule
1220 Wien, Markomannenstrasse 9
(Nähe U1 Kagraner Platz -> Autobus 24A)

Ausrüstung: Trainingsgewand, Hallenschuhe, Verpflegung mitnehmen.
Duschen vorhanden.

Die Teilnehmerinnen nehmen auf eigene Verantwortung an der Veranstaltung teil!
Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 13. Oktober 2011
Der Workshop findet ab 10 Teilnehmerinnen statt.

Kursbeitrag: €40,00

Kontakt: Ruth Preining Tel.Nr. 0699/12266050
Robert Wagner Tel.Nr. 0699/19225061
Bernhard Böhm Tel.Nr. 0699/11694760
Theresia Glöckl Tel.Nr. 0699/17742010

E-Mail: info@psv-kma.at



www.askoe-wien.at



www.psv-kma.at