
MARKTGEMEINDE ST. MARGARETHEN IM BGLD.
B Ü R G E R M E I S T E R - I N F O R M A T I O N
F E B E R 2 0 0 3

Liebe Mitbürgerinnen! Liebe Mitbürger!

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Die Marktgemeinde St.Margarethen veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem kriminalpolizeilichen Beratungsdienst der Gendarmerie einen Selbstverteidigungskurs für Frauen.

Dieser Kurs

- ist **kostenlos**,
- öffentlich,
- wird ab einer Teilnehmerzahl von 10 Personen in Gruppen von 10 bis 15 Personen durchgeführt,
- findet in 5 Trainingseinheiten mit jeweils 2 Trainingsstunden statt,
- ist **für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**.

Vermittelt werden

- *Grundtechniken*
(Kniestoß, Fußtritt, Fauststoß,...)
- *Situationstechniken*
(Umklammerungen, Erfassen der Kleidung, Würgen, Mund zuhalten)
- *vorbeugende Maßnahmen gegen Überfälle*
(Tipps und Tricks: Wie kann man sich gegen einen Überfall schützen?)
- *Vorstellung technischer Verteidigungsmittel*
(Pfefferspray, Elektroschocker, Signalgeräte, ...)

Die erste Veranstaltung findet am Montag, dem 3. März 2003 im Turnsaal der Volksschule statt. Interessenten mögen sich **bis spätestens 24. Feber 2003** beim Gemeindeamt (t 02680/2202) **anmelden**.

Mit freundlichen Grüßen!

Ing. Franz Strasser
BÜRGERMEISTER