

# Projekt "Gesundes Dorf" St. Margarethen

## Selbstverteidigungskurs

*Tipps & Tricks der Exekutive*

29.11.2014 und 30.11.2014  
im Turnsaal der Volksschule St. Margarethen

Anmeldung unter: [astrid.scheuhammer@aon.at](mailto:astrid.scheuhammer@aon.at)  
bis spätestens Montag, den 10.11.2014

- Aufbau von aktivem Selbstbewusstsein - Angstbewältigung und Lösung von Blockaden - moderne Mittel der Konfliktlösung - Präventionsmaßnahmen im Alltag. Dieser Kurs baut auf natürlichen Bewegungen auf, die nicht langwierig eintrainiert werden müssen - und schnell abrufbar sind. Übergriffe können somit effizient abgewehrt bzw. vermieden werden. Lockere Atmosphäre und doch zielführend. Wirkungsvolle, einfache und realitätsbezogene Techniken und Tricks werden gelernt und geübt. Verteidigung mit Waffen, im Auto, etc. wird ebenfalls gezeigt. Kurz, prägnant und nachhaltig - mit Fortsetzungsmöglichkeit. Rechtliche Aufklärung, Verteidigungsmittel, Infos.
- Praktischer Abschlussteil / Unterlagen / Urkunden / inkludiert.
- Erwachsene ab 14 Jahren – weiblich
- jeweils von 13.00 bis 19.00 Uhr Samstag und Sonntag
- Kinder von 6 bis 9 Jahren - Samstag - 09.00 bis 12.00 Uhr (gemischt)
- Kinder von 10 bis 13 Jahre – Sonntag – 09.00 bis 12.00 Uhr (gemischt)
- Beiträge:
  - Erwachsene – € 90,00
  - Kinder - € 25,00
- Mindestteilnehmer: 12 Personen – maximal: 24 Personen (pro Einheit)
- Übungsleiter: Maria & Gernot Wagner / Exekutivbedienstete – Einsatztrainer

Weitere Infos findest du unter

### TEAM ARES SPORTVEREIN

Mail: [team-ares@gmx.at](mailto:team-ares@gmx.at)

Mobil: +43 676 9794583

[www.team-ares.at](http://www.team-ares.at)

ZVR Zahl 115803336

