

KURS

Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen



© Gina Sanders - Fotolia.com

ab Dienstag
21. Mai 2024
17.30 Uhr

Dorfgastein
Volksschule
Turnsaal

Kurskosten: € 54,-

Anmeldung bis 20. Mai bei
Maria Fankhauser:
maria.fankhauser@sbw.salzburg.at
oder Tel: 0660-3406412

Klaus Jegg
Referent

Der 3-teilige Kurs bietet Theorie und Praxis zugleich.

Folgende Themen stehen auf dem Programm:

- Wann darf ich mich verteidigen?
- Frühzeitiges Erkennen von Gefahrenquellen und entsprechendes Handeln
- Erlernen von Techniken zur Abwehr und Verteidigung bei erfolgten Angriffen
- Selbstbewusstseins- und Selbstwertsteigerung durch positives Bewältigen von Szenarien

Mitunter kann schon durch einfache Verhaltensregeln – Auftreten, Körpersprache – der größte Teil der beabsichtigten Angriffe verhindert werden. Der Kurs richtet sich an junge Frauen und Mädchen und wird mit max. 20 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Termine: 21. Mai, 28. Mai und 4. Juni, jeweils 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Johannes Panzl Bildungswerkleiter

Bgm. Bernhard Schachner Vorsitzender

salzburgerbildungswerk.at | 2024