

Thema: Selbstverteidigung für Frauen

Termin: Samstag, 26. November 2011
von 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: Turnhalle der VS Wondrak, Schulweg 4, 2000 Stockerau
Eingang: Klesheimstraße (Parkplatz)

Referent: Thomas Resinger
Fit Lehrwart, Einsatztrainer der Justizwache

Selbstverteidigung für Frauen

Bei diesem Workshop werden Fähigkeiten vermittelt, welche zur Vermeidung und Abwehr von Angriffen gegen Leib und Leben dienen. Selbstverteidigung ermöglicht den Teilnehmern, schnell grundlegende Techniken zur Selbstverteidigung zu erlernen.

Statistik:

Der Nutzen eines Selbstverteidigungskurses speziell für Frauen wird durch die Kriminalstatistik der letzten Jahre untermauert: Bei Frauen, die bei einem Angriff keinerlei Gegenwehr leisteten, erreichte der Täter sein Ziel in 75% aller Fälle. Bei Frauen, die nur leichte Gegenwehr leisteten, erreichten bereits nur mehr 36% der Täter ihr Ziel. Heftige Gegenwehr veranlasste in 84% aller Fälle den Täter von seinem Vorhaben abzulassen.

Inhalte:

- Gefahren erkennen
- richtiges Reagieren
- Schläge, Tritte, Griffe,
- körperlose Verteidigung

Zielgruppe:

- Frauen aller Altersgruppen

Kursbeitrag:

€ 20,-/Person für Trainer, Lehrwarte und Übungsleiter der ASKÖ Vereine
€ 20,-/Person für ASKÖ Mitglieder
€ 35,-/Person für externe Interessenten

Anmeldung:

ASKÖ NÖ, Bezirkssekretariat Stockerau, Sportzentrum Alte Au, 2000 Stockerau

- per Mail: evelyn.dreier@askoenoe.at
- telefonisch: 0664/3929834
- Anmeldeschluss: 6. Oktober 2011

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt.

Beschränkte Teilnehmerzahlen (mind. 10 Personen; max. 25 Personen).

