

Die FSG-Frauenabteilung der yunion – Die Daseinsgewerkschaft veranstaltet in Kooperation mit der **PolizeiSportVereinigung – Krav Maga Allround (KMA)**

„Selbstverteidigungskurs & Auffrischungskurs für Frauen“



„Gewalt ist nie ok. Hilfe holen ist ok.
Du bist ok. Ein Neubeginn ist möglich!“

Ruth Preining

Trainerin, PolizeiSportVereinigung – Krav Maga Allround

KMA – ist für jede und jeden geeignet und befähigt Menschen in angemessener Art und Weise auf Gewalt zu reagieren. Unabhängig von Kraft, Körpergröße, Geschlecht und Trainingszustand sind die vermittelten Techniken einfach leicht erlernbar und bedürfen keiner Vorkenntnisse.

Ziel dieses Kurses:

Ziel ist, die teilnehmenden Personen schnell in die Lage zu versetzen selbstverteidigungsfähig zu werden, sowie auf angemessene Art und Weise auf Übergriffe und Gewalt zu reagieren, wenn die Prävention versagt hat. Eigene Stärken, Schwächen und Grenzen, sowie die Anderer zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Abwehr- und Befreiungstechniken auf gewalttätige Angriffe, Förderung des Durchhaltevermögens und des Kampfgeistes sind Inhalte dieses Workshops.

Kurse:

Der Ausbildungsablauf besteht aus 4 Stunden (an 2 Tagen zu je 2 Stunden). Der Kurs findet von 16:00-18:00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich mittels Anmeldeformular (Download: www.younion-fsg.at), an.

Auch heuer gibt es wieder einen Auffrischkurs. Ein Auffrischkurs besteht aus zwei Stunden (16:00 Uhr – 18:00 Uhr) an einem Kurstag. Sie können sich mittels Anmeldeformular (Download: www.younion-fsg.at) anmelden.

Mitzubringen sind: Trinkflasche, bequeme Kleidung und Schuhe mit heller Sohle.

Kosten:

Für Mitglieder der younion _ Die Daseinsgewerkschaft (Landesgruppe Wien) werden die Kosten, – nur bei Teilnahme, – zur Gänze von der younion FSG-Frauenabteilung übernommen.

Bei Nichtteilnahme wird Ihnen eine Stornogebühr in Rechnung gestellt. Die Stornogebühr entfällt nur dann, wenn mittels ärztlichem Attest nachgewiesen wird, dass eine Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Die Anmeldungen werden nach Einlangen gereiht.

Die Selbstverteidigungskurse werden ausschließlich weiblichen Mitgliedern der younion _ Die Daseinsgewerkschaft (Landesgruppe Wien) angeboten.

Nicht-Mitglieder können dieses Angebot nicht nutzen!

Veranstaltungsort:

younion _ Die Daseinsgewerkschaft - younion HALL
Maria-Theresien-Straße 11
1090 Wien