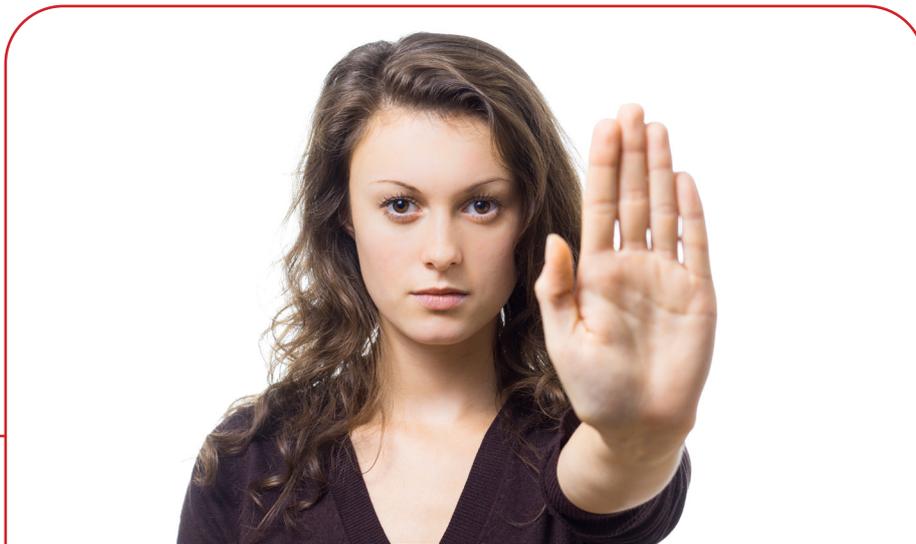


Die FSG-Frauenabteilung der yunion _ Die Daseinsgewerkschaft veranstaltet in Kooperation mit der **PolizeiSportVereinigung - Krav Maga Allround (KMA)**

„Selbstverteidigungskurse für Frauen“



„KMA - ist ein offenes modernes Selbstverteidigungssystem“

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.

Kursinhalte:

- Erkennen von Konfliktsituationen
- Distanzgefühl und Aufzeigen von Grenzen
- Sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein
- Opfer – Täterrolle
- verbales/nonverbales Verhalten
- Verteidigung gegen Angriffe unterschiedlichster Art und Intensität
z.B. Umklammern, Fixieren der Hände, Würgen, Haare reißen, Ohrfeige

Alle Kursinhalte werden aktiv mit praktischen Übungen trainiert!
Bequeme Kleidung, gemütliche Schuhe – für Bewegung geeignet!

Kurse:

Der Ausbildungsablauf besteht aus 4 Stunden (an 2 Tagen zu je 2 Stunden).
Sie haben 4 Kurstermine zur Auswahl und können sich zu einem der Kurse,
mittels Anmeldeformular (anbei und zum Download: www.younion-fsg.at) anmelden.
Die Kurse finden jeweils von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr statt.

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 der Höhe von EUR 50,- 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 angeboten.

Nicht-Mitglieder können dieses Angebot nicht nutzen!

Veranstaltungsort:

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