

Sicherheitsseminar

für Mädchen und Frauen

Themenschwerpunkte:

- **Behandeln der allgemeinen Sicherheitsproblematik**
- **Sichern des eigenen Wohnbereiches**
- **Gefahren rechtzeitig erkennen und vermeiden**
- **Geistiges Vorbereiten auf einen Angriff**
- **Erlernen wirkungsvoller Verteidigungsmöglichkeiten bei einem ernsthaften Angriff**

Ort:

Volksschule Maßweg – Spielberg

Informationen unter: Tel.: **0676 523 63 39**



Sicherheitsseminar für Mädchen und Frauen in Spielberg

In Spielberg wird eine Aktion „Sicherheit für Frauen“ ins Leben gerufen. Es werden in vier Seminareinheiten (jeweils samstags von 15 bis 17.30 Uhr) in einem speziell für Frauen maßgeschneiderten Selbstverteidigungsprogramm die Themenschwerpunkte „vorbeugen durch richtiges Verhalten im Alltag, erkennen und vermeiden möglicher Gefahren, sichern des eigenen Wohnbereiches“ sowie „richtiges Verhalten bei einem körperlichen Angriff“ geschult.

Die zu erlernenden Verteidigungstechniken unterscheiden sich von herkömmlichen Selbstverteidigungskursen entscheidend. Nicht das Kämpfen steht im Vordergrund. Selbstverteidigung beginnt weit im Vorfeld eines möglichen Angriffs. Kämpfen ist der letzte Ausweg. Die zu erlernenden Verteidigungstechniken sind ungemein wirkungsvoll und für jede Frau jeden Alters relativ leicht erlernbar. Frauen die dieses Seminar Österreich weit besucht haben, waren verblüfft, wie wirkungsvoll die erlernten Techniken sind.

Bei diesem Seminar liegt der Schwerpunkt vorwiegend in der psychologischen Vorbereitung auf einen möglichen Angriff.

Für Teilnehmerinnen dieses Seminares, die in Spielberg ihren Wohnsitz haben, übernimmt die Marktgemeinde Spielberg die Hälfte der Seminarkosten.

Informationen und Anmeldungen (begrenzte Teilnehmerzahl) unter 0676 523 63 39.

