

# Selbstverteidigungsschule Linz

## Kurs - Informationsblatt

In unserer Welt gibt es viel Gewalt und Brutalität, die wir immer wieder am Bildschirm ins Haus geliefert bekommen. Es ist leider auch eine Tatsache, dass wir sie am eigenen Leib erleben könnten und es darum gut ist zu wissen, wie wir uns wirkungsvoll und sicher verteidigen können.

**In der ersten Phase des Kurses geht es darum, jene Barrieren abzubauen, die dazu führen, dass Situationen, die unangenehm sind oder Angst machen, verdrängt werden. Präventive Selbstverteidigung ist keine Kampfsportart; es geht vorwiegend darum, potentielle Gewalt zu erkennen und frühzeitig auszuschalten. Besonders wichtig ist auch - in bedrohlichen Situationen nicht den Kopf zu verlieren, Strategien zu kennen, um gefährliche Situationen unbeschadet an Leib und Seele zu überstehen.**

In diesem Kurs üben die Teilnehmerinnen nicht untereinander, sondern an männlichen Angreifern/Trainern mit entsprechender Schutzkleidung. Die Hemmschwelle des Zuschlagens wird dadurch sehr rasch überwunden - Ernstfallsituationen können realitätsnäher nachgestellt werden.

Die Kosten betragen pro Teilnehmerin € 40,-- Die Kursdauer beträgt 5 Doppelseinheiten. Turnschuhe bitte nicht vergessen!

Kontakt: Michael Fröschl

Tel: 0650/ 61 00 770

Ein Kurs findet ab mindestens 10 Teilnehmerinnen statt!!!

Ich bin einverstanden, dass meine Tochter \_\_\_\_\_ am Selbstverteidigungskurs teilnimmt. Der SV-Kurs findet im Rahmen des Turnunterrichtes statt, daher gelten bei evtl. Verletzungen die Bestimmungen des Schulunterrichtsgesetzes.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Erziehungsberechtigten