



SELBST VERTEIDIGUNGS KURS für DAMEN

mit KITZLER Patrick

GESUNDES
KIRCHSCHLAG



 **Samstag, 3. Oktober 2026,
15:00 bis 18.00 Uhr**

**Anmeldung bis
30. September 2026 am
Gemeindeamt Kirchschlag
Tel. 02872/ 7226 oder
office@kirchschlag.gv.at**

**Volksschule Kirchschlag -
Turnsaal**

Kosten pro Person € 25,--

- Du lernst, Gefahr frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen und in herausfordernden Situationen selbstbewusst zu handeln
- Neben einfachen und effektiven Selbstverteidigungstechniken stehen vor allem Deeskalation, selbstbewusstes Auftreten und das richtige Verhalten in kritischen Situationen im Mittelpunkt
- Praxisnahe Übungen zeigen dir, wie du Distanz schaffen, dich aus unangenehmen Griffen befreien und dich im Ernstfall körperlich behaupten kannst



familienfreundlichegemeinde