



# 1. Kärntner Judo- und Jujutsu- Verein Klagenfurt



## Selbstverteidigung für Frauen

In der heutigen Zeit wird **Selbstschutz** von Frauen und Mädchen immer wichtiger, denn die Gefahren der Belästigungen, der Notzucht, des „Geld / Handtaschenraubes“ steigen laut aktuellen Polizei-Statistiken.

Es schafft **Selbstvertrauen**, Techniken kennen zu lernen, um sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Statistiken zeigen, dass ein Großteil der Täter vom Opfer **ablässt**, sobald sich dieses **zur Wehr** setzt!

Unser bewährter **Selbstverteidigungskurs** kommt dafür zu Dir in den Lakeside Park:

**LEITER:** Jujutsu-Trainer Günther Knapp (4. DAN) und Bernd Buchegger (4. DAN)

**WANN:** Am **FR 29.6.2018** 14:00 – 16:00 und **SA 30.6.2018** 9:00 – 11:00

**WO:** Im **VEEV** Studio, Lakeside B11b, 2. Stock, Lakeside Park, Klagenfurt



**WIEVIEL:** 50 Euro Kursbeitrag

**WER:** Min. 6 und max. 12 Teilnehmerinnen (ab 12 Jahren möglich)

**WIE:** Bitte Turnbekleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen

**WAS:** Tag 1: Grundlagen (Distanz, Pfefferspray, Vitalpunkte, Griff lösen, Schock)

Tag 2: Gelerntes vertiefen, Techniken gegen Belästigungen

☑ **Ja**, Du willst dabei sein? Dann schick uns Deine **Anmeldung** bis spätestens **26.6.2018** per Email an [bernd.buchegger@trinitec.at](mailto:bernd.buchegger@trinitec.at). Noch Fragen? Wir stehen Dir gerne auch telefonisch unter **+43 (650) 5353232** zur Verfügung. Bis bald!