

# Selbstverteidigung für Frauen



## Kursbeschreibung:

Das Erlernen der Selbstverteidigung ist in der heutigen Gesellschaft wieder zu einer Notwendigkeit geworden. Dies ist umso wichtiger, wenn man Frau ist.

Deshalb bieten wir einen Kurs für Frauen an, die lernen möchten, wie sie in bestimmten gefährlichen, trivialen oder kritischen Situationen reagieren sollen und können. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen zunächst, wie sie mit gewaltfreien Belästigungssituationen umgehen und wie sie die Bedrohung durch eine angemessene Körperhaltung und durch das Sprechen reduzieren können (also, die sogenannten „Deeskalationstechniken“). Sie werden aber auch praktische Selbstverteidigungstechniken erlernen, um ihre Hände zu befreien, um sich aus einer Strangulierung zu lösen und sogar um einen Angreifer zu neutralisieren. Es werden auch Schlag-, Wurf- und Falltechniken gelehrt, bearbeitet und automatisiert.

Und das alles natürlich in guter sportliche Stimmung!

## Termine:

4 Termine von Oktober 2021 bis Jänner 2022  
13.10., 10.11., 15.12. und 19.01.2022  
Mittwoch, 17.00 - 19.00 Uhr

## Ort:

**Villacher Boxverein, Heidenfeldstraße 24, 9500 Villach**

## Kosten:

**€ 40,00 für Vereinsmitglieder** (Normalpreis € 80,00)

## Teilnehmer:

min. 6/max. 10

## Sonstiges:

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: lange Jogginghose & T-Shirt

3G Nachweispflicht (wird vor Beginn des Kurses durch die/den Kursleiter\*in überprüft)

Abstandsregel mind. 1 m

## Info & Anmeldung:

**Anmeldung bis 05.10.2021**

Claudia Pacher, E-Mail: [c.pacher@fh-kaernten.at](mailto:c.pacher@fh-kaernten.at)

Tel.: 05 90500 7030

\*Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft beim Verein FH Kärnten Sport  
[www.fh-kaernten.at/fileadminser\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverständniserklärung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadminser_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf)

# Self-Defense

## for Women



- Short description:** Unfortunately, learning how to defend yourself has once again become a necessity in today's society. This is even more important if you are a woman...
- Therefore, we offer a course for women who want to learn how to behave and react in dangerous or critical situations. In this course, the participants first learn to deal with non-violent harassment situations, where de-escalation techniques may be sufficient. Then, they learn practical self-defense techniques to free their hands, to get out of a strangulation position and even to neutralize an attacker. Punching, throwing and breakfall techniques will also be taught, and worked on. And this of course, in a good sportive atmosphere!
- Time:** **4 courses from October 2021 to January 2022**  
**13.10., 10.11., 15.12. and 19.01.2022**  
**Wednesday, 17.00 - 19.00 clock**
- Location:** **Boxverein Villach, Heidenfeldstraße 24, 9500 Villach**
- Costs:** **€ 40,00** (FHK Sport, Member Price)  
(non-Members: € 20)
- Participants:** min. 6/max. 10
- Others:** Prerequisites: none  
Equipment: long jogging pants & T-shirt  
3-G Rule (to be checked by the course instructor before the start of the course)  
Distance rule min. 1 m
- Info & Registration:** **Registration until 05.10.2021**  
Claudia Pacher, E-Mail: [c.pacher@fh-kaernten.at](mailto:c.pacher@fh-kaernten.at)  
Tel.: 05 90500 7030

\*Prerequisite for the participation is the free of charge membership in the FH Kärnten Sport Club  
[www.fh-kaernten.at/fileadminser\\_upload/Mitgliedschaft\\_Einverständniserklärung.pdf](http://www.fh-kaernten.at/fileadminser_upload/Mitgliedschaft_Einverständniserklärung.pdf)