

# Workshop Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Der Beste Schutz kein Opfer von Gewalt zu werden, ist eine gute Selbstbehauptung: Die Gemeinde Völs setzte ein Zeichen gegen Gewalt.

€ 20

12.10. und 19.10.2024

jeweils 10:00-16:00  
Turnsaal MS Völs

für alle Völserinnen ab 18 Jahren



**Kursleitung:** Dr.in Elena Pocecco

**Anmeldungen:** ab dem 12.9.24/8:30, unter [gemeinde@voels.gv.at](mailto:gemeinde@voels.gv.at) oder 0512-3031121

**Die ersten 16 Völserinnen, die sich anmelden, werden berücksichtigt.**

**„Es ist erstaunlich, wie effektiv manche einfachen Selbstverteidigungstechniken sein können“**, Dr.in Elena Pocecco

Dieser Kurs ist ein Mix aus Theorie und Praxis, bei dem das korrekte Handeln in unterschiedlichen Situationen geübt wird. Wenige Stunden können kaum besser investiert werden!

Schlag, Stoß- und Tritttechniken, Schutzhaltung, Befreiung, Verteidigungstechniken aus der Bodenlage, Nothilfe, Abwehr bewaffneter Angriffe, Verteidigung durch Alltagsgegenstände, Mentale Einstellung, Körperhaltung, frühzeitige Erkennung gefährlicher Situationen, Setzung von Grenzen, Fallbeispiele und Rollenspiele