GESUNDES GAWEINSTAL | Tut gut!

Selbstverteidigungskurs:

Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Frauen und Männer

für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Um ungewollten Situationen im Alltag entschlossen und wirkungsvoll entgegentreten zu können, lernen Sie effektive Abwehrmaßnahmen anzuwenden.

• Rechtliche Grundlagen zum Thema „Selbstschutz" • Effektives Anwenden von Selbstverteidigungsmittel • Befreiungstechniken • Entwaffnen von Angreifern

Während des Trainings erwartet Sie ein umfangreiches Programm.
Im Anwendungstraining werden Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen und mit verhältnismäßigen Mitteln abzuwehren.

Trainer: Martin Eisschill, langjähriger Nahkampftrainer bei der POLIZEI-Eliteeinheit

Samstag, 21.11.2026,
09:00 bis 16:00 Uhr

Turnsaal Volksschule Gaweinstal

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe

Kursbeitrag: € 50,- (€ 60,- außerhalb Gaweinstal)

Anmeldungen am Gemeindeamt Gaweinstal

Christine Wiesinger
Arbeitskreisleiterin

Marktgemeinde Gaweinstal * Bezirk Mistelbach *

Mag. Johannes Berthold
Bürgermeister