

# SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS

## Herbst 2023

**Ort: Sportanlage der Kultur- und Sportvereinigung  
der Wiener Gemeindebediensteten  
Rustenschacherallee 3, 1020 Wien  
[www.ksv-wien.at](http://www.ksv-wien.at)**

Sie erfahren Wissenswertes für mehr Präsenz und zielgerichtete Aufmerksamkeit im privaten und beruflichen Alltag. Es wird Ihnen der richtige und angemessene Einsatz von Selbstverteidigungstechniken und richtiges Verhalten zur Deeskalation von Konflikten gezeigt und dadurch mehr Selbstbewusstsein und selbstsicheres Auftreten vermittelt.

**Inhalte in Theorie und Praxis sind unter anderem:**

- Deeskalationstechniken
- Abwehrtechniken
- Selbstverteidigung mit Mitteln aus dem täglichen Gebrauch
- Verhaltensregeln in Stresssituationen

**Mitzubringen:** Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe. Garderoben und Duschen sind vorhanden.

**6 Kurstage nur für Frauen:**

Mo 18.9., Mi 20.9., Mo 25.9., Mi 27.9., Mo 2.10. und Mi 4.10. - **16.30 bis 18.00 Uhr**

**6 Kurstage für Alle:**

Mo 18.9., Mi 20.9., Mo 25.9., Mi 27.9., Mo 2.10. und Mi 4.10. - **18.30 bis 20.00 Uhr**

**4 Kurstage nur für Frauen:**

Mo 13.11., Mi 15.11., Mo 20.11. und Mi 22.11. - **16.00 bis 18.15 Uhr**

**4 Kurstage für Alle:**

Mo 13.11., Mi 15.11., Mo 20.11. und Mi 22.11. - **18.30 bis 20.45 Uhr**

**Teilnahme:** ab 15 Jahren, pro Kurs max. 10 Personen möglich.

**Kosten je Kurs:**

€ 150,- pro Person

€ 75,- pro Person für younion-HG 1-Gewerkschaftsmitglieder



**Bezahlung:** Die Kursbestätigung erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen und Sie erhalten von uns ein Mail mit den Zahlungsmodalitäten. Sollte kein freier Kursplatz mehr vorhanden sein, halten wir Sie gerne in Evidenz für etwaige Folgekurse.

**Anmeldung:**

Retournieren Sie uns bitte das ausgefüllte Anmeldeformular

- Per Mail unter: [post@hg1.wien.gv.at](mailto:post@hg1.wien.gv.at)
- Per Post an: younion-HG 1, Modecenterstraße 14/Block C/5. Stock, 1030 Wien

Anmeldeformular auch zum downloaden unter [www.hg1.at](http://www.hg1.at)

**Kontaktperson:** Michael Witzmann, Tel. 01/4000-83 747