



Selbstverteidigungskurs

Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken aus dem Karate (Abwehr-, Schlag-, Tritt-, Hebel- und Befreiungstechniken)

Vermeidung von Gefahrensituationen und Verhaltensmaßnahmen während und nach Angriffen

Aufklärung über die Notwehr nach § 3 Österr. Strafgesetzbuch

Zielgruppe: Frauen und Mädchen ab 12 Jahre

Wann: Dienstag, 24.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, 01.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Wo: Bundesschulzentrum Kirchdorf (AULA)
Weinzierler Str. 22, 4560 Kirchdorf an der Krems



Kleidung: Trainingshose, T-Shirt (zumindest mit kurzen Ärmel, kein Trägerleibchen), barfuß

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung erforderlich: 0676/743 26 39 oder
office@frauenberatung-kirchdorf.at

Trainer: Franz Katzlberger, 8. Dan, staatlich geprüfter Instruktor für Karate und Polizeibeamter (Polizei Einsatztrainer) i.R.