

# Präventive Selbstverteidigung Viehböck

Lerne dich zu wehren

**Präventive Selbstverteidigung Viehböck**  
**4030 Linz, Flötzerweg 163 c 1**  
**0699/19-17-17-00**

## Liebe Eltern

In unserer Welt gibt es viel Gewalt und Brutalität, die wir immer wieder am Bildschirm ins Haus geliefert bekommen. Es ist leider auch eine Tatsache, dass wir sie am eigenen Leib erleben könnten und es darum gut ist zu wissen, wie wir uns wirkungsvoll und sicher verteidigen können.

Es geht uns auch um die Sicherheit Ihrer Tochter, und darum haben wir uns bemüht, für sie einen Selbstverteidigungskurs zu organisieren. Der Kurs wird vom Verein „Präventive Selbstverteidigung Viehböck“ abgehalten (Trainer sind großteils Polizeibeamte). Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.psv-viehboeck.com](http://www.psv-viehboeck.com) oder 0699/19171700.

**In der ersten Phase des Kurses geht es darum, jene Barrieren abzubauen, die dazu führen, dass Situationen, die unangenehm sind oder Angst machen, verdrängt werden. Präventive Selbstverteidigung ist keine Kampfsportart; es geht vorwiegend darum, potentielle Gewalt zu erkennen und frühzeitig auszuschalten. Es geht darum, in bedrohlichen Situationen nicht den Kopf zu verlieren, Strategien zu kennen, um gefährliche Situationen unbeschadet an Leib und Seele zu überstehen.**

**In diesem Kurs üben die Teilnehmerinnen nicht untereinander, sondern an männlichen Angreifern mit entsprechender Schutzkleidung. Die Hemmschwelle des Zuschlagens wird dadurch sehr rasch überwunden. Der Ernstfall kann so realitätsnäher nachgestellt werden.**

Wenn Sie einverstanden sind, dass Ihre Tochter an diesem Kurs teilnimmt, füllen Sie bitte den unten angefügten Abschnitt aus und geben Sie ihn Ihrer Tochter mit.

**KURSDAUER:** 3 x 1,5 Std.+ 1x 50 Min.  
(3 praktische u. 1 theoretische Doppeleinheit)

**MITZUBRINGEN:** Turnschuhe, Trainings- od. Freizeitkleidung

Jede Teilnehmerin bekommt ein Skriptum und ein Kurszertifikat. Weiters wird ein Video gedreht - dieses kann auf Wunsch um € 5,- erworben werden. Die Kurskosten betragen € 45,-.

**Ich bin einverstanden, dass meine Tochter** \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

**am Selbstverteidigungskurs teilnimmt.**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift