

# Präventive Selbstverteidigung Viehböck

Lerne dich zu wehren

## Liebe Eltern

Seit 1995 halten wir in ganz Oberösterreich Selbstverteidigungskurse ab. Wir gehen speziell für Frauen und Mädchen auf deren Sicherheitsbedürfnisse ein. Inhalt des Kurses ist, im Sinne von Gewaltprävention ein schnelles Erkennen von potentiellen Gefahren mit simulierten Gefahren- und Angriffssituationen zu erlernen.

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.**

**Um die grundsätzlich angeborene Hemmschwelle des Zuschlages zu überwinden, werden die Kursteilnehmerinnen trainiert, männliche Angreifer (Trainer mit entsprechender Schutzbekleidung) zu attackieren. So können Situationen im Ernstfall realitätsnah nachgestellt werden.**

**KURSDAUER:** 3 bzw. 4 x 1,5 Std. im Turnsaal (abhängig von der Teilnehmeranzahl)  
und eine Unterrichtseinheit in der Klasse

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

**KURSKOSTEN:** Schulkurse Linz 40€ je Teilnehmerin  
Schulkurse OÖ 45€ je Teilnehmerin  
Auffrischkurse (1x) Linz 10€ je Teilnehmerin  
Auffrischkurse (1x) OÖ 12€ je Teilnehmerin

Jede Teilnehmerin bekommt ein Skriptum und ein Kurszertifikat. Weiters wird ein Video gedreht – dieses kann auf Wunsch

Um 5€ erworben werden.

**Bei weiteren Fragen bitte Telefonisch unter 0699 / 19 17 17 00 oder per Mail unter [office@psv-viehboeck.com](mailto:office@psv-viehboeck.com) Kontakt aufnehmen.**