

# Präventive Selbstverteidigung Viehböck

Lerne dich zu wehren

**Präventive Selbstverteidigung Viehböck**  
**4030 Linz, Flötzerweg 163 c1**  
**0699/19-17-17-00**

## **Kursinformation**

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.

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).

**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.**

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

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

**KURSKOSTEN:**

Kurse Linz	40 € je Teilnehmerin
Kurse 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.

**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.**