



**Selbstschutz Workshop für Mädchen und Buben
für die gesamte Unterstufe des BG/BRG Wolkersdorf Inhalte des Workshops:**

SCHUTZZONE ERRICHTEN: wenn du dich stark und sicher fühlst, bist du stark

SCHUTZZONE BEWACHEN: deine Stärke zeigen und mit Worten beschwichtigen

SCHUTZZONE VERTEIDIGEN: mit leicht verständlichen Selbstverteidigungstechniken

Methodik und Didaktik:

In Partner- und Gruppenübungen sowie Schlagpolstertraining und Rollenspielen erarbeiten wir Gefahrensituationen und wie man sie auflöst. Weiters werden wir präventive Selbstschutzmethoden üben, damit es erst gar nicht zur Eskalation kommt.

Trainer und Freizeitpädagoge

Internationaler Trainer Richard Frank, 6. Dan ITF Taekwon-Do, Kampfsportenerfahrung in Kung Fu, Jiu Jitsu, Kickboxen, Okinawa Kobudo, Fit 4 Kid-Trainer

Wann: **1. Workshop am 23.02.2019** Kurs 1: 9:00 - 13:00 Uhr Kurs 2 14:00 - 18:00 Uhr
2. Workshop am 09.03.2019 Kurs 1: 9:00 - 13:00 Uhr Kurs 2 14:00 - 18:00 Uhr

Wo: Turnsaal BG/BRG Wolkersdorf beim Vereinseingang

Kosten: 25€ für 4 Stunden/ 5€ Rabatt für das Geschwisterkind Bitte am Kurstag vor Ort abgeben!

Anmeldung: Bitte geben Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldung beim jeweiligen Klassenvorstand ab.

Hochachtungsvoll Der Elternverein und Trainer Richard Frank

Anmeldung

Name des Teilnehmers: _____ Klasse: _____
Emailadresse: _____ Telefonnummer: _____
Workshoptag wählen: _____ Kursnummer: _____

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr und unter dem Einverständnis der Teilnahme an allen gängigen Kampfsport- und Selbstverteidigungstechniken. Eine Haftung des Veranstalters und des Ausrichters für sämtliche Schäden und Verluste im Zusammenhang mit der genannten Veranstaltung ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Der Veranstalter behält sich Programmänderungen ausdrücklich vor; des Weiteren hat er das Recht, Teilnehmer abzulehnen und bei groben Verstößen von der Veranstaltung auszuschließen.

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich in allen Punkten an.

Ich erkläre hiermit, dass bei dem/den genannte/n Teilnehmer/n keinerlei ärztliche Bedenken gegen die Teilnahme am Workshop bestehen.

