

SELBSTVERTEIDIGUNG & MENTALTRAINING

Für Mädchen (8–14 Jahre)

„Sei kein Opfer–
Strategien für den Ernstfall“



02. März 2024

Samstag, 9:30–14:00 Uhr
Turnsaal Atzbach

Was wird gelernt?

- Wirkungsvolle Verteidigungstechniken
- Notwehr / Notwehrüberschreitung / Nothilfe
- Vermeiden von Gefahrensituationen
- Hilfe und Flucht
- Opfer-/Täter-Bild
- Befreiungstechniken
- Kommunikation in Gefahrensituationen
- Umgang, Gefahren und sinnvoller Einsatz von Selbstverteidigungswaffen (Pfefferspray, ...)
- Mentaltraining

Referentinnen:
Doris Nicole Eder
Instruktorin 1. DAN
Dipl. Mentaltrainerin
Lisa Weinberger
Co Instruktorin

Bitte Trainings-
bekleidung mitnehmen.
Jause (auch für Mittag) und
Getränk selbst mitnehmen!

Kosten (Zahlung vor Ort in bar):
€15.-/Unionsmitglied
€23.-/Nichtunionsmitglied

AUVW FRPH AUVW YHJPH
Begrenzte
Teilnehmerzahl!

Verbindliche Anmeldung:
Gemeindeamt Atzbach
Telefon: 07676 84 15



Mitgliedsbeiträge Sportunion ab 2024:

| | |
|------------------------------------|-----|
| Erwachsene | 25€ |
| Familien mit Kindern bis 18 Jahren | 45€ |
| Jugendliche bis 18 Jahre | 17€ |
| Kinder bis 14 Jahre | 12€ |

Neue Mitglieder gerne willkommen!
<https://atzbach.sportunion.at/>

Atzbach

SPORT
UNION

VERANSTALTER: SPORTUNION RAIKA ATZBACH

Auf der Veranstaltung werden Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären.