



# villach

:frauen

**JETZT  
KOSTENFREI  
ANMELDEN!**

## **Stark, selbstbewusst & (selbst)sicher**

### **Kostenloser Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18 Jahren!**

#### **TERMINE 1. HALBJAHR:**

Fr, 27. Februar, 17-20 Uhr  
Sa, 18. April, 10-13 Uhr  
Fr, 8. Mai, 17-20 Uhr  
Sa, 20. Juni, 10-13 Uhr

#### **TERMINE 2. HALBJAHR:**

Fr, 25. September, 17-20 Uhr  
Sa, 17. Oktober, 10-13 Uhr  
Fr, 27. November, 17-20 Uhr  
Sa, 28. November, 10-13 Uhr

**KURSORT:** Schools of Kung Fu | Piccostraße 36, 9500 Villach

**ANMELDUNG:** Kostenfreie Anmeldung mit Angabe des  
Wunschtermines per E-Mail: [frauen@villach.at](mailto:frauen@villach.at)



villach.at/frauen

[villach.at/frauen](https://villach.at/frauen) | [#grenzenlosvillach](#) | [#grenzenloslebenswert](#)



Der Stadt Villach ist Datenschutz wichtig! Besuchen Sie [villach.at/datenschutz](https://villach.at/datenschutz) für weitere Informationen. Während dieser Veranstaltung werden Foto- und/oder Videoaufnahmen angefertigt, die in Print- und Online-Kanälen veröffentlicht werden können.

# Stark, selbstbewusst & (selbst)sicher

## Kostenloser Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18 Jahren!

In diesem Kurs der »Schools of Kung Fu« Akademie Villach erhalten die Teilnehmerinnen einen Überblick über die Grundlagen der Selbstverteidigung und der Selbstbehauptung. **Kursdauer: 3 Stunden**

### KURSinHALT:

- ▶ Früherkennung von Gefahrensituationen
- ▶ Selbstschutz
- ▶ Verhalten in realen Situationen
- ▶ Selbstbehauptung
- ▶ Rechtliche Hinweise

Zusätzlich erhalten alle Teilnehmerinnen kostenlosen Zugang zur **Videoserie »Powerfrauen«**. In diesem Programm werden die häufigsten Übergriffe gegen Frauen thematisiert und es wird erklärt und gezeigt, wie man sich in so einem Fall verhält und notfalls auch verteidigen kann.

Kostenfreie Anmeldung mit Angabe des **Wunschtermines** per E-Mail:  
[frauen@villach.at](mailto:frauen@villach.at)