



## **ASVÖ Selbstverteidigung für Frauen 2022-01**

*Risiken erkennen – richtig reagieren – sicher handeln*

<b><u>TERMIN</u></b>	<b>13. Januar 2022 – 17. März 2022</b>
<b><u>ORT</u></b>	DOJO Alkoven, 4072 Alkoven, Sprenglerstraße 2
<b><u>DAUER</u></b>	Donnerstag von 9:00 – 10:00 Uhr 10 Einheiten
<b><u>ZIELGRUPPE</u></b>	exklusiv für Frauen ab 40 Jahren
<b><u>TEILNEHMER</u></b>	maximal 12 Teilnehmerinnen
<b><u>TRAINERIN</u></b>	Michaela Silber (Dipl. Fitness-/ Gesundheitstrainerin; Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainerin) Judith Pisarova (IJF-A Kampfrichter Lizenz, Übungsleiterin)

### **INHALT**

Risiken erkennen, richtig deuten und anschließend adäquat reagieren ist immer eine Herausforderung. Wir bieten ein umfassendes Training der motorischen Fähigkeiten, um die Fitness der Teilnehmerinnen zu verbessern und dadurch die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Zudem werden potentielle Gefahrensituationen besprochen und situationsorientierte Handlungsmöglichkeiten vorgetragen und erprobt.

### **KOSTEN**

€ 158,00

### **ANSPRECHPARTNERIN**

Jana Hoffmann, MSc  
E-Mail: [jana.hoffmann@asvo-sport.at](mailto:jana.hoffmann@asvo-sport.at)  
Tel.: +43 (0) 732 601 460 18

### **ANMELDUNG**

<https://www.fsooe.at/kurse/asvoe-selbstverteidigung-fuer-frauen-2022-01>

**ACHTUNG:** ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden vom ASVÖ Oberösterreich gefördert. Überweisungen bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Raiffeisenbank Hörsching Thening, IBAN: AT24 3417 0000 0002 6922, Verwendungszweck: ASVÖ Selbstverteidigung für Frauen.

**Kursabmeldung:** Ab zwei Wochen vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.

In Kooperation mit JZ Rapso Linz/OÖ

