



**GESUNDES
SPILLERN** |



Verteidige dich!

Sicher zur Party und wieder nach Hause

Gemeinsam mit unserer Jugendgemeinderätin Sophie Montsch und SC Malibu Obfrau Susanna Cunat lädt die Gesunde Gemeinde Mädchen ab 14 Jahren und interessierte Frauen zu einem **dreiteiligen Selbstverteidigungskurs** ein.

Es werden grundlegende Maßnahmen zu Selbstverteidigung erarbeitet und geübt. Dazu zählen etwa: Gefahrenerkennung, Gefahrenvermeidung, Selbstschutz durch einfache aber effektive Selbstverteidigungstechniken, etc..

Die Teilnehmerinnen sollen lernen, dass es möglich und wichtig ist, sich zu wehren und dass es jede kann!

Wann: Samstag, 20.4., 27.4. und 4.5.2024

Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Volksschule Spillern, Schulgasse 6, 2104 Spillern

Kosten: 15€

(diese können anschließend unter der Vorlage einer Zahlungsbestätigung auf der Marktgemeinde als Spillerner Wirtschaftsgutscheine zurück geholt werden)

Einzahlung bis zum **10.4.2024** auf Vereinskonto **SC Malibu**
bei der RAIKA IBAN: **AT63 3200 0000 0653 5876**

Verwendungszweck: Selbstverteidigungskurs Spillern + *Nachname*

Anmeldung bis spätestens 10.04.2024 unter susanna.cunat@gmail.com
Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!

