

Kulturverein Sitzenberg-Reidling
Leopold-Figl-Platz 4
A – 3454 Sitzenberg-Reidling
Tel.: +43 (0) 2276 / 2241
E-Mail: info@kultur-sitzenberg-reidling.at



Sitzenberg-Reidling, im Februar 2016

Betreff:

Angebot Selbstverteidigung und Bewusstseinsbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren!

„Sich selbst helfen und behaupten zu können“ ist schon immer wichtig gewesen aber ein bisschen in Vergessenheit geraten. Gegenwärtig ist dieses Thema wieder sehr aktuell und wir wollen mit diesem Angebot dem erhöhten Sicherheits- und Schutzbedürfnis unserer Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen entsprechen. Die Kurse sollen vor Ort in Sitzenberg-Reidling stattfinden, die Termine werden je nach Anzahl der Anmeldungen mit „Foreverfit“ vereinbart.

Bitte bei Interesse untenstehenden Abschnitt ausfüllen und am Gemeindeamt abgeben oder per Fax/Mail an 02276/2241-20 oder service@sitzenberg-reidling.gv.at senden. Die Reihung erfolgt nach Datum des Einlangens.

Mit den besten Grüßen

Gerhard Hartweger, eh.
Obmann

Christoph Weber, eh.
Bürgermeister

+++++

NAME

ADRESSE

.....

NAME KURSTEILNEHMER (IN)

GEBURTSJAHR

.....

BEVORZUGTE WOCHENTAGE FÜR ABENDKURS

MO DI MI DO FR SA

TELEFONNUMMER

EMAIL-LADRESSE

.....

Information gem. § 18 Abs. 3 Vereinsgesetz 2002:

Kulturverein Sitzenberg-Reidling, ZVR-Nummer: 861127274

Obmann: Gerhard Hartweger, p.A. 3454 Sitzenberg-Reidling, Leopold-Figl-Platz 4, Telefon: 02276 / 2241-12

Bankverbindung: Raika Heiligeneich, Konto-Nr. 130.138, BLZ 32286



FOREVERFIT



WORKSHOP

Selbstverteidigung für Kinder

Wann	Termine nach Vereinbarung
Wo	In Ihrer Gemeinde
Wer	Kinder mit normaler körperlicher Konstitution und Gesundheit von ca. 6-10 Jahren (Mädchen und Jungen zusammen) und ca. 11-14 Jahren (Mädchen und Jungen getrennt) und ca. 15-18 Jahren (Mädchen und Jungen getrennt)
Kursbeitrag	10 Stunden (5 x 2 Stunden): 85 €
Ausrüstung	bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller, abriebfester Sohle. Bitte Wasser (Trinkflasche) mitnehmen.
Anmeldung	office@foreverfit.at Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken der Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an diesem Workshop. Verbindliche Anmeldung erforderlich. Der Workshop findet ab 10 Teilnehmern (Höchstzahl 16) statt.
Inhalte	Richtiges Verhalten im Umgang mit Erwachsenen, die Grenzen verletzen, altersgemäße Selbstverteidigung gegen andere Kinder, Verhalten bei Entführungsversuchen. Wir unterrichten mit Respekt, Rücksicht und in entspannter Atmosphäre.
Ihre Trainer	Elke Kouba: Jahrgang 1970, selbstständige Fitness- und Kampfsporttrainerin, Erfahrung in versch. Kampfstile wie z. B. Krav Maga und Boxen Roland Salter: Jahrgang 1969, ehem. Polizist in Wien (Nahkampftrainer Sondereinheit Wega), Erfahrung in versch. Kampfstile
Kontakt	www.foreverfit.at Roland Salter, Tel. 0650 / 40 54 655

FOREVERFIT



WORKSHOP

Selbstverteidigung für Erwachsene

Wann	Termine nach Vereinbarung
Wo	In Ihrer Gemeinde
Wer	Frauen/Männer ab 19 Jahren mit normaler körperlicher Konstitution und Gesundheit jeden Alters.
Kursbeitrag	10 Stunden (5 x 2 Stunden): 85 €
Ausrüstung	bequeme Kleidung (für Damen: keine Shirts mit Spaghettiträger, kein tiefer Ausschnitt), Hallenschuhe mit heller, abriebfester Sohle. Bitte Wasser (Trinkflasche) mitnehmen.
Anmeldung	office@foreverfit.at Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken der Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an diesem Workshop. Verbindliche Anmeldung erforderlich. Der Workshop findet ab 10 Teilnehmern (Höchstzahl 30) statt.
Inhalte	Konfliktvermeidung/Deeskalation, Erkennen von/Reagieren in Konfliktsituationen, selbstbewusstes Auftreten zur Grenzziehung, Täterprofil/Opferverhalten, Selbstverteidigung in allen Lagen (z.B. gegen Schläge, Würgen, Haarereißern etc.) Wir unterrichten mit Respekt, Rücksicht und in entspannter Atmosphäre.
Ihre Trainer	Elke Kouba: Jahrgang 1970, selbstständige Fitnesstrainerin, Erfahrung in versch. Kampfstile wie z. B. Krav Maga und Boxen Roland Salter: Jahrgang 1969, ehem. Polizist in Wien (Nahkampftrainer Sondereinheit Wega), Erfahrung in versch. Kampfstile
Kontakt	www.foreverfit.at Roland Salter, Tel. 0650 / 40 54 655