

Selbstverteidigung – Sicherheit - Gesundheit

Polzeisportvereinigung Wien (PSV) 1220, Dampfschiffhaufen 2, Kampfsporthalle

DO, 17:30 bis 19:00 Uhr **Selbstverteidigung** nach Mixed Martial Arts Prinzipien

- Erlernen von Abwehr- und Angriffstechniken, effektive Kombination mehrerer Kampfsportstile: Karate, Kickboxing, Ju-Jutsu, Aikido, Ringen, Benutzung von Alltagsgegenständen zur Abwehr
- Gewaltprävention und Deeskalationsmethoden, Sicherheit im Alltag, Selbstvertrauen steigern
- für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Eltern-Kind-Kombi möglich!



Jahresmitgliedschaft
Erwachsene:
€ 490,00
Kinder:
€ 440,00

SA, 10:30 bis 11:20 Uhr **spezielle Selbstverteidigung** nur für **Frauen & Mädchen**

- Selbstvertrauen: sicheres Auftreten - raus aus der Opferrolle,
- Selbstbehauptung: Grenzen setzen, Ruhe bewahren, Respekt einfordern,
- Selbstverteidigung: Erkennen und Vermeiden von Gefahren, Gewaltprävention, Erlernen & Anwenden von effektiven Selbstverteidigungstechniken in Notwehr, rechtliche Grundlagen

Kurs/
3 Monate:
€ 119,00



SA, 11:30 bis 13:00 Uhr **MMA (Mixed Martial Arts-Training)** für Jugendliche ab 12 J. & Erw.

- **MMA** (=Mixed Martial Arts/Gemischte Kampfkünste) effektive Kombination von Schlag-, Tritt-, Wurf- und Bodentechniken mehrerer Kampfsportstile (Karate, Kickboxing, Ju-Jutsu, Aikido, Ringen)
- **Vollkontakt** – Voraussetzung ist das Tragen einer Ganzkörper-Schutzausrüstung um jegliche Art von Verletzungen auszuschließen
- anspruchsvolles Ganzkörpertraining: Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer, Durchhaltevermögen, Kraft



Martial Arts & Self Defense Austria (MSA)

Shihan (GM) Dan FILZWIESER, Kursleiter

Begründer und 6. Mastergrad „Selbstverteidigung nach MMA-Prinzipien“

Schwarzgurt 4 DAN Karate/Kickboxing

Selbstverteidigungs-, Karate/Kickboxing- und MMA-Trainer, staatlich geprüft

Zert. Personenschützer (European Police Training Union)

Info und Anmeldung unter: 0676-6804131

oder per Email: dan.selbstverteidigung@gmail.com



www.selbstverteidigung-dan.com

Sonderpreise für
PSV-Mitglieder, Polizei- und Justizbeamte

