



# **ICH WEHRE MICH!**

Selbstbehauptung | Selbstverteidigung | Gewaltprävention

**Selbstverteidigung für  
Frauen und Mädchen ab 12 Jahren**

Einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um einen Angreifer  
abzuwehren bzw. auszuschalten.

Garantiert für jede Frau zu erlernen, auch ohne Vorkenntnisse!

Die Ausbildung erfolgt durch Wolfgang Taferner, welcher unter  
anderem seit vielen Jahren als Ausbilder auf dem Gebiet der  
Selbstverteidigung bei der Exekutive tätig ist.

**Dauer: (3 x 1h 20)**

**Termine: Samstag, 08.11.2025, Samstag, 15.11.2025 und Samstag,  
22.11.2025**

**Anmerkung: Der Kurs ist aufbauend – alle 3 Termine sollten  
wahrgenommen werden.**

**Örtlichkeit:** Volksschule Lind ob Velden

**Beginn:** jeweils 10:00 Uhr

**Kosten:** € 12,--pro Teilnehmerin

**Für evtl. Verletzungen übernimmt der Veranstalter keine Haftung**

**Anmeldung:**

Eva Bacher – Tel. Nr. 04274/2102-10

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ statt und wird vom  
Land Kärnten, Unterabteilung Gesundheitsförderung, finanziert!