



**HLW - Höhere Lehranstalt für
wirtschaftliche Berufe Wolfsberg**
Gerhard Veidl

+43 4352 21 90-12
office@hlw-wolfsberg.at



Selbstverteidigungskurs der 5.Klassen

Im Rahmen des Unterrichts BSP absolvierten die SchülerInnen der 5.Klassen einen Selbstverteidigungskurs, der bereits seit Jahren vom Verein „Selbstbehauptung“ angeboten wird.

Die beiden Trainer Claus Millner und Mario Steinlechner zeigten den Schülerinnen einfache Abwehr- und Befreiungstechniken und gaben ihnen Tipps für ein richtiges Verhalten in Gefahrensituationen. In insgesamt drei Einheiten wurden verschiedene Techniken trainiert und ausprobiert. Das „Highlight“ des Kurses war sicherlich die letzte Einheit, bei der die SchülerInnen die erlernten Techniken bei einem nachgespielten Angriff anwenden konnten.

Eine tolle und wertvolle Erfahrung!

Text: Mag. Monika Horacek

