



**Wir wehren uns!**

# **SELBSTVERTEIDIGUNG**

## **Kurs für Frauen mit Behinderungen**

**Fr, 6.2.2026, 14 – 18.30 Uhr  
Sa, 7.2.2026, 9 – 13.30 Uhr**

**Kursort: St. Virgil  
Ernst-Grein-Straße 14  
5026 Salzburg-Aigen**

**Kosten: EUR 50,-  
(Ermäßigung möglich)**

Das ist  
**sozial**



# SELBSTVERTEIDIGUNG DREHUNGEN



Die Selbstverteidigungstechnik Drehungen wurde von Frauen speziell für Frauen und Mädchen entwickelt.

Die Methode arbeitet mit der eigenen Körperkraft. Frauen lernen dabei, ihre Stärken bewusst einzusetzen, um im Alltag selbstsicher aufzutreten und sich im Notfall schützen zu können. Auch ohne sportliche Erfahrung können sich Frauen erfolgreich gegen Belästigungen, Übergriffe und Gewalt wehren.

**Drehungen ist eine Möglichkeit zur Prävention gegen:**

- verbale, physische und psychische Gewalt an Frauen und Mädchen.

**Drehungen vereint drei wesentliche Schritte zur Selbstsicherheit:**

- Selbstbewusstsein – die „Drehung im Kopf“, Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung

**Trainerinnen:**

Anita Steinmaurer (Linz) und Melanie Zeller (Wien)

**Anmeldung:**

Team Vielfalt

Tel.: 8072 2045

E-Mail: [vielfalt@stadt-salzburg.at](mailto:vielfalt@stadt-salzburg.at)

**Achtung:** Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!

Bei Bedarf wird der Kurs in die Österr. Gebärdensprache übersetzt!

Datenschutzerklärung: [www.stadt-salzburg.at/datenschutz](http://www.stadt-salzburg.at/datenschutz)

Impressum: [www.stadt-salzburg.at/impressum](http://www.stadt-salzburg.at/impressum)