

Wir leben die Stadt



STADT : SALZBURG

Wie fühle ich mich sicher?

# Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Termine und Anmeldung hier:  
[www.stadt-salzburg.at/  
frauen/selbstverteidigung](http://www.stadt-salzburg.at/frauen/selbstverteidigung)



Das ist  
**sozial**



Soziale  
Stadt



Frauen  
Büro



Team  
Vielfalt

# Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen



**Mehr Selbstvertrauen.  
Mehr Sicherheit.  
Mehr Handlungsfähigkeit.**

In diesem Kurs geht es um **mehr als körperliche Selbstverteidigung**. Mädchen und Frauen lernen, **Gefahrensituationen wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und entschlossen zu handeln**.

**Im Mittelpunkt stehen Selbstbehauptung, Gewaltprävention und das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken.**

**Zwei erfahrene Trainerinnen** leiten den Kurs: Nicole Haberacker, ehemalige Strafrichterin (u. a. Sexualstrafrecht), Leiterin einer WingTsun-Kampfkunstschule und Gewaltpräventionstrainerin, und Juliane Schubert, Psychologin, Mitarbeiterin im Frauennotruf und WingTsun-Trainerin.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Selbstbehalt 50€**

Der Kurs findet an zwei Tagen für je drei Stunden statt.  
**Termine, Kosten und Infos hier:**

[www.stadt-salzburg.at/frauen/selbstverteidigung](http://www.stadt-salzburg.at/frauen/selbstverteidigung)



Juliane Schubert



Nicole Haberacker

