

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 erfahrenen 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€

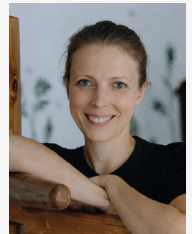
Der Kurs findet an zwei Tagen für je drei Stunden statt.

Termine, Kosten und Infos hier:

www.stadt-salzburg.at/frauen/selbstverteidigung



Juliane Schubert



Nicole Haberacker

