

Workshops

Selbst- behauptung

5 Termine

Nov-Dez 2020, siehe Rückseite



Mit Sonja Jungreitmayr (Sportwissenschaftlerin, Trainerin)
und Gerhard Greiner (Schauspieler, Sozialpädagoge)

16 Tage gegen Gewalt

WORKSHOPS „SELBSTBEHAUPTUNG“

REIHE: 16 TAGE GEGEN GEWALT

In den Selbstbehauptungs-Workshops üben Sonja Jungreitmayr und Gerhard Greiner mit Ihnen, wie Sie Konflikte entschärfen oder abwehren.

INHALTE: Erfahrungsaustausch · eigene Themen · Verhalten in unangenehmen und bedrohlichen Situationen · verbale/nonverbale Abwehr · Überwinden der Schreckstarre · Notwehrtechniken

ZIELE: Selbstbewußtsein stärken · Selbstverteidigung erlernen · Selbstsicherheit aneignen

Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit viel Platz. Wer nicht direkt körperlich üben möchte, kann auch nur zusehen.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Mund Nasen Schutz mit, wir sorgen für Desinfektionsmittel.

Mag.^a Sonja Jungreitmayr: Die Sportwissenschaftlerin führt Trainingsstudios, bildet Coaches für Fitnesstraining aus und vermittelt ihr Wissen über Training, Kraftsport und Thai-Boxen.

Gerhard Greiner: Der Schauspieler (Vier Frauen und ein Todesfall, Salzburger Landkrimi, Die Toten vom Bodensee ...) und Sozialpädagoge ist Trainer beim Institut für Männergesundheit und leitet Workshops für Gewaltprävention.

Ort **TriBühne Lehen**

Tulpenstraße 1, 5020 Salzburg 

Termine

■ **Mi, 25. Nov.,** 17.30–21.30 Uhr
Zielgruppe: Frauen

■ **Mo, 30. Nov.,** 17.30–21.30 Uhr
Zielgruppe: Frauen und Männer

■ **Di, 1. Dez.,** 17.00–21.00 Uhr
Zielgruppe: Menschen mit Behinderung

■ **Do, 3. Dez.,** 17.30–21.30 Uhr
Zielgruppe: jüngere Frauen (15–18 Jahre)

■ **Di, 8. Dez.,** 10.00–14.00 Uhr
Zielgruppe: ältere Frauen

Anmeldung erforderlich:

frauenbuero@stadt-salzburg.at, Tel. 8072-2046

Auf Wunsch Dolmetsch in Gebärdensprache möglich.

Bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Herausgeberin: Frauenbüro der Stadt Salzburg, Mirabellplatz 4, 5024 Salzburg