

WORKSHOP

# Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen



© Gina Sanders - Fotolia.com

**Freitag**  
**24. Mai 2024**  
**16.00 bis 18.00 Uhr**

**Radstadt**  
**FITHIT-Fitnessstudio**

Teilnahmegebühr: € 20,-

Anmeldung bis 20. Mai bei  
Alma Mannsberger:

alma.mannsberger@sbw.salzburg.at  
oder Tel: 0650-3600792

**Klaus Jegg**  
Referent

Der Workshop bietet Theorie und Praxis zugleich.  
Folgende Themen stehen auf dem Programm:

- Wann darf ich mich verteidigen?
- Frühzeitiges Erkennen von Gefahrenquellen und entsprechendes Handeln
- Erlernen von Techniken zur Abwehr und Verteidigung bei erfolgten Angriffen
- Selbstbewusstseins- und Selbstwertsteigerung durch positives Bewältigen von Szenarien

Mitunter kann schon durch einfache Verhaltensregeln – Auftreten, Körpersprache – der größte Teil der beabsichtigten Angriffe verhindert werden. Der Workshop richtet sich an junge Frauen und Mädchen und wird mit max. 20 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Alma Mannsberger MA Bildungswerkleiterin  
Bgm. Katharina Prommegger Vorsitzende

