

# Kurs für Seniorinnen

„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos.“

**Was tun**, wenn mich jemand im Bus oder auf der Straße beschimpft oder anrempelt, mir die Handtasche entreißen will, ich festgehalten werde... oder ich einfach Angst habe, abends alleine unterwegs zu sein?

**ZENTRA** wurde von Frauen für den Lebensalltag von Frauen entwickelt, ist leicht erlernbar und setzt keine Sportlichkeit voraus. Der Kurs ist kostenlos und bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren.

## INHALTE:

- eigene Körperkraft und mentale Stärke (wieder) entdecken
- (wieder) Vertrauen in die eigene Stimme gewinnen
- Übergriffe frühzeitig erkennen und benennen
- nonverbale, verbale und digitale Wege der Selbstbehauptung
- einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

## WANN:

Mittwoch, 10. April 2024,  
Mittwoch, 17. April 2024 und  
Mittwoch, 24. April 2024 } jeweils von 8.30 bis 11.00 Uhr  
(ges. 7,5 Stunden)

## WO:

EqualIZ – Gemeinsam vielfältig  
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

## INFORMATION und ANMELDUNG:



Anita Ottacher, BA  
(t) 0463 508821-40  
(e) ottacher@equaliz.at  
<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

# Kurs für Seniorinnen

„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos.“

**Was tun**, wenn mich jemand im Bus oder auf der Straße beschimpft oder anrempelt, mir die Handtasche entreißen will, ich festgehalten werde... oder ich einfach Angst habe, abends alleine unterwegs zu sein?

**ZENTRA** wurde von Frauen für den Lebensalltag von Frauen entwickelt, ist leicht erlernbar und setzt keine Sportlichkeit voraus. Der Kurs ist kostenlos und bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren.

## INHALTE:

- eigene Körperkraft und mentale Stärke (wieder) entdecken
- (wieder) Vertrauen in die eigene Stimme gewinnen
- Übergriffe frühzeitig erkennen und benennen
- nonverbale, verbale und digitale Wege der Selbstbehauptung
- einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

## WANN:

Mittwoch, 10. April 2024,  
Mittwoch, 17. April 2024 und  
Mittwoch, 24. April 2024 } jeweils von 8.30 bis 11.00 Uhr  
(ges. 7,5 Stunden)

## WO:

EqualIZ – Gemeinsam vielfältig  
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

## INFORMATION und ANMELDUNG:



Anita Ottacher, BA  
(t) 0463 508821-40  
(e) ottacher@equaliz.at  
<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>