



SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen

ZENTRA[®] - Kurs für Frauen 50++

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. Zentra bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren. Der Kurs ist kostenlos.

WANN:

07.11.2024 9:00- 12:00 Uhr,
14.11.2024 9:00- 12:00 Uhr und
21.11.2024 9:00- 12:00 Uhr
(Kursdauer 9 Stunden)

WO:

Verein Equaliz – Gemeinsam vielfältig!
Karfreitstraße 8/II in 9020 Klagenfurt am Wörthersee

INFORMATION und ANMELDUNG:

Mag.^a Eva Krainer
(t) 0463 508821-41
(e) krainer@equaliz.at
<https://new.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>
oder beim
Seniorenbüro Klagenfurt
(t) 0463 537-2753 oder 0664 1306994
(e) karin.ertl@klagenfurt.at



gefördert aus Mitteln



StoP Stadtteile ohne
Partnergewalt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz