



## KURS

# Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen

ab Dienstag  
**21. Mai 2024**  
17.30 Uhr

**Dorfgastein**  
**Volksschule**  
**Turnsaal**

Kurskosten: € 54,-

Anmeldung bis 20. Mai bei Maria Fankhauser:  
maria.fankhauser@sbw.salzburg.at  
oder Tel: 0660-3406412

**Klaus Jegg**  
Referent

**Der 3-teilige Kurs 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 Kurs richtet sich an junge Frauen und Mädchen und wird mit max. 20 Teilnehmerinnen durchgeführt.

**Termine: 21. Mai, 28. Mai und 4. Juni**, jeweils 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr