



## SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen

# Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Angebot des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen  
der Stadt Klagenfurt in Kooperation mit dem Verein EqualiZ

Blöde Sprüche, starrende Blicke, Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing, grabschende Hände, körperliche Angriffe und mehr sind nicht nur nervig, sondern auch verletzend – sowohl körperlich als auch psychisch. Im Kurs gewinnst du mehr Selbstvertrauen in dich und lernst, wie du dich wehren kannst, wenn dir wer blöd kommt.

### INHALTE:

- entdecke, wie stark du bist
- vertraue deiner Stimme und deinem Gefühl
- erkenne Übergriffe frühzeitig und spreche sie an
- behaupte dich mit Worten, Körpersprache und digital
- nutze einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- kenne Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

### WANN:

Freitag, 01. März 2024 von 14.30 bis 18.00 Uhr und  
Samstag, 02. März 2024 von 09.00 bis 17.00 Uhr  
(ges. 10,5 Stunden)

### WO:

EqualiZ – Gemeinsam vielfältig  
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

### INFORMATION und ANMELDUNG:

Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer

t) 0463 508821-40

(e) [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)

<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

