

Die Trainerin

Foto: Christian Weingartner



Gabriele Weinberger,
Dipl. Sozialarbeiterin,
Kommunikationstrainerin,
Psychotherapeutisches
Propädeutikum,
Kabarettistin, Theater-
schauspielerin, Selbst-
verteidigungstrainerin.

Information & Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Salzburg
Tel. 0662 8072 2045
frauenbuero@stadt-salzburg.at

Ein NEIN
muss
genügen

An städtischen NMS bieten wir für Mädchengruppen an der Schule Kurse an.

Info, Kosten und Terminvereinbarung für NMS
in der Stadt Salzburg direkt mit der Trainerin
Gabriele Weinberger, Tel. 0699 17 45 69 23.
Infos auch hier: www.stadt-salzburg.at/frauen



Frauen Büro
Stadt Salzburg

Frauenbüro der Stadt Salzburg, Schloss Mirabell,
5024 Salzburg, www.stadt-salzburg.at/frauen

Titelbild: ingimage. Grafik: Zenz

Die Datenschutzerklärung und weitere Informationen finden Sie unter
www.stadt-salzburg.at/datenschutz

Wir leben die Stadt



STADT : SALZBURG

„Drehungen“: Termine 2020

Kurse für Mädchen
und Frauen – Abwehr-
übungen, Rollenspiele,
Konfrontationstraining

Selbstverteidigung



Anmeldung:

0662 8072-2045

www.stadt-salzburg.at/frauen



Frauen
Büro

„Drehungen“

Mädchen und Frauen sind im Alltag oft mit Situationen konfrontiert, in denen es darum geht, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Egal ob es um Hänseleien, Mobbing, Übergriffe, sexuelle Belästigung, unangenehme Anmache oder bedrohliche Situationen geht.

Um sie zu stärken, bietet das Frauenbüro die **Selbstverteidigungskurse „Drehungen“** an. Diese Selbstverteidigungstechnik haben Frauen speziell für Mädchen und Frauen entwickelt. **Sportlichkeit und Kraft sind keine Voraussetzungen.**

Die Umsetzung erfolgt mit:

- Körperabwehrübungen in der Technik Drehungen
- Rollenspielen
- Konfrontationstraining

Selbstbewusste Körpersprache, Haltung und die Wirkung von Bewegungen sind weitere Schwerpunkte.

Information und Anmeldung: Tel. 0662 8072-2045
frauenbuero@stadt-salzburg.at

Bei der Anmeldung für die Mädchenkurse:

- Name, Geb.-Datum und Adresse des Mädchens
- Name und Adresse der/s Erziehungsberechtigten

Die Kurse

finden jeweils Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr und Samstag von 9 bis 14 Uhr statt.

Die Kosten

betragen 35 € für Mädchen und 70 € für Frauen.

Kursort

St. Virgil Salzburg, Ernst-Grein-Straße 14,
Salzburg-Aigen

Termine

Kurs für 10 bis 13 jährige Mädchen

- Freitag, 24. Jänner 2020
- Samstag, 25. Jänner 2020

Kurs für 10 bis 13 jährige Mädchen

- Freitag, 21. Februar 2020
- Samstag, 22. Februar 2020

Frauenkurs

- Freitag, 27. März 2020
- Samstag, 28. März 2020

Kurs für 14 bis 16 jährige Mädchen

- Freitag, 15. Mai 2020
- Samstag, 16. Mai 2020

Kurs für 10 bis 13 jährige Mädchen

- Freitag, 19. Juni 2020
- Samstag, 20. Juni 2020

Kurs für 10 bis 13 jährige Mädchen

- Freitag, 25. September 2020
- Samstag, 26. September 2020

Kurs für 14 bis 16 jährige Mädchen

- Freitag, 23. Oktober 2020
- Samstag, 24. Oktober 2020

Kurs für 10 bis 13 jährige Mädchen

- Freitag, 27. November 2020
- Samstag, 28. November 2020