



## Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung nach der Methode Drehungen

für Mädchen\* von 12 bis 15 Jahren


Blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubereien, fliegende Fäuste... **DU** hast ein **(Menschen-)Recht** auf deine körperliche, seelische und geistige Würde! Niemand darf dich beschimpfen oder mobben und nur du allein bestimmst, wer dich anfassen darf!

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

<b>WANN?</b>	Freitag, 06.05.2022: 15.00 bis 18.00 Uhr Samstag, 07.05.2022: 09.00 bis 12.00 und 12.30 bis 15.30
<b>WO?</b>	EqualiZ – Gemeinsam vielfältig!, Karfreitstr. 8/II, 9020 Klagenfurt
<b>WER?</b>	Mag. <sup>a</sup> Eva Krainer (Zertifizierte <i>drehungen</i> -Trainerin)
<b>KOSTEN?</b>	€ 20,-- (ges. 10 UE)
<b>GRUPPE?</b>	mind. 6 / max. 12 Teilnehmerinnen*

Der Kurs wird gemäß den Anfang Mai 2022 geltenden COVID-19 Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen umgesetzt. Die genauen Bestimmungen werden vor der Umsetzung an alle Teilnehmerinnen\* ausgesendet bzw. zu Beginn des Kurses besprochen. Voraussichtlich: Tragen einer FFP2-Maske

**Anmeldung: bis Dienstag, den 03. Mai 2022 bei**  
Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer  
0463 –50 88 21-40 oder [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)

Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des  Bundeskanzleramt

