



Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung nach der Methode *drehungen*


für Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 16 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!“

WANN?	Freitag, 28.04.2023: 14.30 bis 17,30.00 Uhr Samstag, 29.04.2023: 09.30 bis 12.30 und 13.00 bis 16.00 Uhr
WO?	Villacher Turnverein, Gerbergasse 39 (1. St.), 9500 Villach
WER?	Mag. ^a Eva Krainer (Zertifizierte <i>drehungen</i> -Trainerin, Mitarbeiterin des Vereins <i>EqualiZ</i>)
KOSTEN?	€ 25,-- Unkostenbeitrag (ges. 10 UE)
GRUPPE?	mind. 7 / max. 12 Teilnehmerinnen*

Anmeldung: bis Dienstag, den 25. April 2023 bei
Mag.^a Eva Krainer
0463 -50 88 21-40 oder krainer@equaliz.at

Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des  Bundeskanzleramt

