



# GRENZEN SETZEN!

Selbstverteidigung  
für Mädchen ab 10 Jahren  
und ihre Mütter, Tanten usw.

Gerade Mädchen und Frauen sind im Alltag u.a. immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen es darum geht die eigenen Grenzen wahrzunehmen und deutlich zu machen:

*Wo sind meine Grenzen? Wie mache ich sie klar?  
Darf ich nein sagen? Wie wehre ich mich gegen Übergriffe?*

Gemeinsam mobilisieren wir unsere Kraft um neue Lösungen zu finden und zu üben. Dazu erlernen wir Schutz- Abwehr- und Befreiungstechniken.

#### Methoden

- Körperabwehrübungen in der Technik Drehungen
- Rollenspiele: Umgang mit alltäglichen Situationen, Entwicklung von alternativen Lösungsmodellen
- Konfrontationstraining: Wenn es ernst wird und ich eine für mich unangenehme Situation verändern oder beenden will
- Informationen: z.B.: Der Notwehrparagraph,
- Stimmübungen: Kräftigung für den Alltag und als Vorbereitung für den Ernstfall

**Trainerin: Gabriele Weinberger**

#### **Anmeldungen:**

Forum Familie Pongau  
Mag.<sup>a</sup> Sabine Pronebner  
Tel.: 0664 / 82 84 180  
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at

**Die Teilnahme ist kostenlos!  
Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke mitbringen!**

**25. November 2017  
von 9:45 bis 16:15 Uhr**

**Volksschule Großarl  
Turnhalle  
Schulgasse 10**

gefördert von:

