



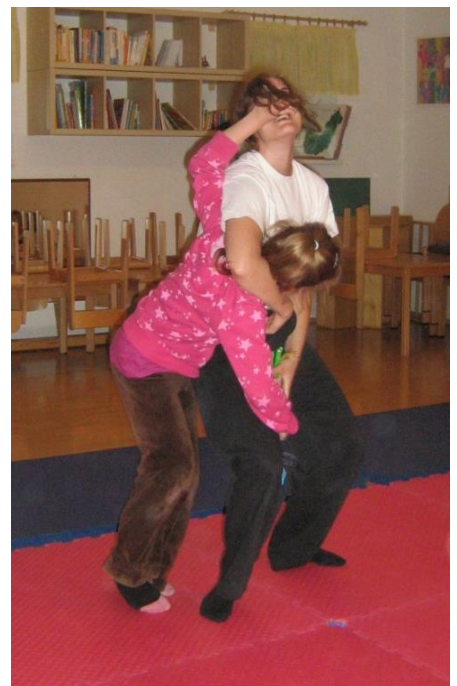
# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung

## Für Mädchen ab 12 Jahren

Zu wissen, wie man sich im Notfall verhält, wird immer wichtiger und nimmt die Angst, denn wir sind nicht hilflos!

Einfache, aber wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung sowie das richtige Verhalten bei Übergriffen werden geübt.



Bitte bequeme Kleidung tragen. Trinkflasche mitnehmen

**Termine:** ab Mi. 13. November 2024 5 x von 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Kosten:** € 45,00  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach  
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach  
**Leitung:** Mag. Ines Lindenbauer, 2. Dan Jiu Jitsu, Klinische- und  
Gesundheitspsychologin  
**Anmeldung:** 07276 / 29286 [www.elkiz.at](http://www.elkiz.at) [office@elkiz.at](mailto:office@elkiz.at)

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin  
Mitgliederpreise sind mit \* gekennzeichnet Änderungen vorbehalten