STADTGEMEINDE MARCHTRENK www.marchtrenk.gv.at

GESUNDHEIT & **PRÄVENTION**



Training mit **Maida Macanovic** *(staatl. gepr. Übungsleiterin, Sportverein Karate-do Marchtrenk)*

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Rechtzeitige Anmeldung **(limitierte Teilnahmezahl!)** erforderlich unter **b.stegh@marchtrenk.gv.at**

DO 10. DEZEMBER 2026

KLEINER PFARRSAAL DER PFARRGEMEINDE MARCHTRENK

Welser Straße 15 • Pfarrheim Marchtrenk • von 18:00 bis 20:00 Uhr • Kostenlose Teilnahme!

powered by Caritas Oberösterreich · Pfarr Caritas · Pfarrgemeinde Marchtrenk · SOZIALE INITIATIVE Menschliche Entwicklung fördern



Training mit **Maida Macanovic** *(staatl. gepr. Übungsleiterin, Sportverein Karate-do Marchtrenk)*

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Rechtzeitige Anmeldung **(limitierte Teilnahmezahl!)** erforderlich unter **b.stegh@marchtrenk.gv.at**

Selbstbewusstsein stärken, Grenzen erkennen und sich im Ernstfall behaupten können!
Unter professioneller Anleitung von Trainerin *Maida Macanovic* lernen die Teilnehmerinnen praktische Techniken zur Selbstverteidigung und erhalten wertvolle Tipps, um in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen selbstbewusst und entschlossen zu handeln.
Der Kurs findet im Rahmen der internationalen Kampagne „Orange the World – 16 Tage gegen Gewalt an Frauen" statt und setzt ein klares Zeichen gegen Gewalt und für die Stärkung von Mädchen und Frauen. **Für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen jeden Alters geeignet!**

Zudem heißt es: Mitmachen und Gutes tun! Im Rahmen des Kurses besteht die Möglichkeit, mit einer freiwilligen Spende das **„Haus für Mutter und Kind" der Caritas OÖ in Linz** zu unterstützen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Sportbekleidung/Turnschuhe und Getränke nach persönlichem Bedarf. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung (bei Minderjährigen auf Verantwortung der Erziehungsberechtigten). Für Unfälle und Schäden jeglicher Art kann keine Haftung übernommen werden.

Donnerstag, 10. Dezember 2026 • von 18:00 bis 20:00 Uhr
Kleiner Pfarrsaal der Pfarrgemeinde Marchtrenk • Welser Straße 15
Kostenlose Teilnahme • Freiwillige Spende für Hilfsangebot der Caritas OÖ.



„Sicherheit, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, sind wichtige Grundlagen für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs werden Mädchen und Frauen verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung nähergebracht, um in bedrohlichen Situationen selbstbewusst und entschlossen reagieren zu können."

Ihr Gesundheitsstadtrat
BERNHARD STEGH

Kontakt:
b.stegh@marchtrenk.gv.at