

Selbstschutz leicht gemacht: Sicherheit im Alltag

MUI in motion - Bewegung.Lebenslust.Auszeit | WS 24/25

INHALTE & NUTZEN

Was tun, wenn man angegriffen wird? Wie soll man reagieren? In diesem Workshop werden neben wirkungsvollen Abwehrtechniken auch Strategien aufgezeigt, wie man sich in bedrohliche Situationen verhalten kann. Dieses Wissen stärkt ein selbstbewusstes Auftreten und kann in kritischen Momenten entscheidend sein.

TERMINE & ORT

- Montags, 20.01., 27.01. und 03.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
- Judozentrum Innsbruck, Franz-Fischer Straße 7 c, 6020 Innsbruck

ANMELDEVORAUSSETZUNGEN

- Anmeldung per E-Mail an personalentwicklung@i-med.ac.at bis spätestens 13.01.2025.
- Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.
- Es besteht kein Anspruch auf Mehrleistungs- bzw. Überstundenvergütung (fiktive Normalarbeitszeit).
- Die Kosten werden von der Abteilung Personal getragen.

VORTRAGENDE

- Mag.a Anna-Katharina Told



freepik