

## Mädchen- und Frauentreff zum Thema " Ist ja nicht so schlimm! - Oder doch?"

*Mädchen\* und Frauen\* gegen Übergriffe und Gewalt stärken*

Ob unangenehme Blicke, sexistische Sprüche oder grenzüberschreitende Berührungen: Gewalt begegnet uns im Alltag bereits ab dem Kindesalter. Mädchen\* und junge Frauen\* lernen schnell, dass sie vieles „einfach hinnehmen“ sollen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick, wie wir Mädchen\* und Frauen\* stärken können, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich zu behaupten und Unterstützung einzufordern. Wir schauen gemeinsam auf typische Alltagssituationen, reflektieren eigene Haltungen und erarbeiten konkrete Handlungsmöglichkeiten für den Alltag.

### **Eckdaten:**

#### **Termine und Orte:**

- Montag, 6. Oktober 2025, 19 Uhr, Feuerwehrraum Ebene Reichenau,  
LFI-Kursnummer: 2-0029188
- Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19 Uhr, Wunderbar in Himmelberg,  
LFI-Kursnummer: 2-0029187

**Referentin:** Mag.a Elisabeth Koch (langjährige Mitarbeiterin\* im Verein EqualiZ gemeinsam vielfältig). Trainerin\* für Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Erfahrung in der Frauen\*- und Mädchenarbeit\* im Bereich Beratung, Gewaltprävention, Kompetenztraining, Fortbildungen für Multiplikator\*innen

**Kursbeitrag:** kostenlos

### **Anmeldung:**

bis Mittwoch, 01.10.2025, in der LK AST Feldkirchen, Monika Huber 0463/5850-3540 oder bei  
BR Monika Mitter, Tel.: 0664/73442919, oder  
BR Christina Ferlan, Tel.: 0664/9246677

oder direkt online über folgenden Link: [Mädchen und Frauentreff zum Thema "Ist ja nicht so schlimm! - Oder doch?"](#)