

# Zentrakurs- Ich steh meine Frau, ich kenn mich genau und wehre mich schlau!

Herzliche Einladung zum aktiven ZENTRA - KURS

Ich steh' meine Frau\*, ich kenn' mich genau und wehre mich schlau!

Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Mädchen\* ab 10 Jahren und Frauen\*

Zentra bringt Mädchen\*/Frauen\* wieder in ihr eigenes Zentrum, ihre persönliche Kraft - körperlich, emotional und mental. Um sich auch wirklich selbstbewusst und selbstsicher zu fühlen und im Alltag die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu behaupten und zu verteidigen.

### KOSTENFREI!

#### Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Organisation

## Verfügbare Termine

# 14.11.2025 18:00, Feldkirchen in Kärnten

 Ort
 Feldkirchen in Kärnten

 Beginn
 14.11.2025 18:00

 Ende
 15.11.2025 15:30

Örtlichkeit AST Feldkirchen, Paracelsusstraße 10, 9560

Feldkirchen in Kärnten

Information Anmeldungen bis 11.11.2025 in der LK AST

Feldkirchen, bei Monika Huber, Tel.: 0463/5850-3540 oder beim LFI Kärnten.

Kursnummer 2-0029414

Trainer:in Dr.med.univ. Petra Sumnitsch

Veranstalter LK Kärnten Referat 2 Bildung, Beratung und

Lebenswirtschaft

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 27.10.2025