



Workshop-Reihe "Selbst.Sicher.Frau" (Selbstsicher Frau)

21.04.2026, 09:00 – 12:00

Anmeldung online oder persönlich im Klub



Projekt: Selbst.Sicher.Frau

Mut erlernen. Stärke zeigen. Sicherheit spüren.

Fühlst du dich manchmal unsicher im Alltag oder im öffentlichen Raum?

Möchtest du lernen, Grenzen zu setzen, selbstbewusst aufzutreten und dich in schwierigen Situationen besser zu schützen?

Selbst.Sicher.Frau ist ein Angebot für Seniorinnen, das dich auf mehreren Ebenen stärkt: körperlich, mental und emotional.

Was dich erwartet:

- * Interaktive Workshops mit Expertinnen aus Psychologie, Gewaltprävention & Beratung
- * Praktisches Selbstverteidigungs- und Mentaltraining
- * Wissen & Orientierung zu Gefahrenbewusstsein, Prävention und Selbstschutz
- * Austausch in einem geschützten Rahmen mit denselben Teilnehmerinnen und Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Selbst.Sicher.Frau bietet einen Safe Space, in einer Gruppe, in der Frauen sich gegenseitig stärken, Erfahrungen teilen und Selbstvertrauen aufbauen können.

Für wen? Für 28 Seniorinnen, die ...

- * sich mehr Sicherheit im Alltag wünschen
- * ihr Selbstbewusstsein stärken möchten
- * Gemeinschaft, Austausch und Unterstützung suchen

Die Workshop-Reihe umfasst sieben Themen-spezifische Termine im Zeitraum vom 21.04 bis 02.06.2026

Am Dienstag: 09:00 – 12:00 Interaktiver Workshop mit Expert*innen

Am Donnerstag: 09:00 – 12:00 Praxisworkshop (Selbstverteidigungskurs in Kleingruppen)

Ort: Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

Adresse: Käthe-Dorsch-Gasse 17/1, 1140 Wien

Tel: 01 31399 - 284 131

Veranstalter: Klub Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

Termine

21.04.: Einführung ins Thema und Selbstbewusstsein stärken (KWP)

28.04.: Gefahrenbewusstsein in der Stadt/Öffentlichkeit (Polizei)

05.05.: Gewaltprävention und Zivilcourage (Stop)

12.05.: Mentaltraining Theorie (KWP)

19.05.: Finanzielle Sicherheit (FEM)

26.05.: Kraft-Rucksack für Frauen (Familienberatung)

02.06.: Mentaltraining Praxis (KWP)

Angebot Bei Bedarf: Umgang mit erlebter Gewalt (Psychologinnen des KWP)

Interesse? Melde dich direkt online bei den Klubbetreuer*innen im Klub All in Penzing in der Käthe Dorsch Gasse 17/1 an.

Wir freuen uns auf Sie!

Es gibt eine begrenzte Anzahl von Plätzen, bitte buchen.