



Landeshauptstadt
Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Landeshauptstadt Mainz
Frauenbüro
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz
Telefon 06131 12-2175
frauenbuero@stadt.mainz.de
www.mainz.de/frauenbuero
Foto: ©Frauenbüro
Druck: Hausdruckerei
Mainz 2023

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

Kurse am
16. und 26. Oktober 2023
im Haus der Jugend

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

Kurs 1

Montag, 16. Oktober 2023

9.00 bis 13.00 Uhr

oder

Kurs 2

Donnerstag, 26. Oktober 2023

9.00 bis 13.00 Uhr

im

Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum

Haus der Jugend

Gymnastikhalle

Mitternacht 8

55116 Mainz

Wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl in beiden Kursen bitte unbedingt verbindlich anmelden bei:

Frauenbüro Landeshauptstadt Mainz

E-Mail: frauenbuero@stadt.mainz.de

oder telefonisch unter: 06131 12-2175

Sollten die beiden Kurse ausgebucht sein, setzen wir Sie gern auf eine Warteliste.

Wir danken dem Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Haus der Jugend für die Überlassung der Räumlichkeiten.

Ihre Sicherheit und Selbstsicherheit als Seniorin stehen im Mittelpunkt dieses kostenlosen Kursangebotes.

Angeleitet durch die erfahrene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Marlene Gebhart, lernen Sie durch praktische Übungen, besser mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten.

Sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos teilnehmen!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

