



Landeshauptstadt
Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Impressum

Landeshauptstadt Mainz
Frauenbüro und Offene Senior:innenarbeit
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 2024

Sicherheits- und Selbstbehauptungs- training für Frauen 65+

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

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.

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

**Offene Senior:innenarbeit
der Landeshauptstadt Mainz
Telefon 06131 12-2755
judith.schlottz@stadt.mainz.de
Di. bis Fr. von 9 bis 12 Uhr**

Zeiten und Orte

Montag, 30. September 2024
9 bis 13 Uhr
Gemeindehaus St. Bernhard
Hans-Böckler-Straße 19-21
55128 Mainz

Donnerstag, 10. Oktober 2024
13 bis 17 Uhr
Bürgerhaus Hechtsheim
Am Heuergrund 8
55129 Mainz

Montag, 18. November 2024
9 bis 13 Uhr
Haus Haifa
Zeystraße 5
55120 Mainz

Donnerstag 21. November 2024
13 bis 17 Uhr
Berliner Treff
Am Rodelberg 2 A
55131 Mainz

Wir danken dem Haus Haifa und dem Berliner Treff für die kostenfreie Überlassung der Räumlichkeiten.

