

**Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen laden ein:  
Mit mir nicht!**

**Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining  
Für Frauen ab 60 Jahren**

**Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Coronaverordnung angepasst. Auf entsprechende Hygiene wird geachtet. Bitte das Corona-Infoblatt beachten!**

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ...

Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken.

Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich distanzlosen Personen und wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen?

Auf diese und andere Fragen wollen wir im Wendo-Seminar Antwort finden. Es sind alle Frauen eingeladen, dabei zu sein. Frauen, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen, es können Frauen kommen, die schon Selbstverteidigungskurse gemacht haben und Frauen, die Wendo neu kennenlernen wollen. Denn auch für Frauen, die Wendo schon kennen gelernt haben, hält dieser Kurs viele neue Übungen und Themenfelder bereit!

Auch Frauen mit Einschränkungen oder Behinderung können problemlos am Kurs teilnehmen!

**Termin: Mittwoch, 29.Juni 2022 09:30 bis 15:30 Uhr**

**Referentin: Anke Thomasky (Dipl. Sozialpädagogin, Coach,  
Wendo-Trainerin und Ausbilderin)**

**Veranstaltungsort: Nahelandhalle, Aspischer Weg 24, 55459 Grolsheim.**

**Eine Anmeldung ist erforderlich**

Informationen und Anmeldung bei Eva Jochmann (Frauennotruf Mainz) per Mail :  
e.jochmann@frauennotruf-mainz.de oder unter der Telefonnummer 06131 – 221213.

Auf Ihr Kommen freuen sich

Sabrina Seybold und Eva Jochmann

Gefördert von der Leitstelle Kriminalprävention im Ministeriums des Inneren und für Sport.

Der Notruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. und der Heinrich Böll Stiftung.