



---

22. Oktober 2018

## Pressemitteilung: Sicher unterwegs!

### **(g) Frauenbüro bietet Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren an.**

Um die Sicherheit und Selbstsicherheit als Frau geht es in einem kostenlosen Kurs des Frauenbüros der Landeshauptstadt Mainz am Donnerstag, 15. November 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr im Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Haus der Jugend (Gymnastikhalle, Mitternacht 8, 55116 Mainz). Angeleitet durch die erfahrene Wendo-Trainerin Anke Thomasky, lernen die Teilnehmerinnen durch praktische Übungen, mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl bitte bis 08. November 2018 beim Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz anmelden:

E-Mail: [frauenbuero@stadt.mainz.de](mailto:frauenbuero@stadt.mainz.de) oder telefonisch unter 06131 – 12 21 75

#### **Landeshauptstadt Mainz**

Hauptamt  
Pressestelle | Kommunikation  
Stadthaus Große Bleiche  
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1  
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21  
Telefax: 49 61 31 12 33 83  
E-Mail: [pressestelle@stadt.mainz.de](mailto:pressestelle@stadt.mainz.de)  
[www.mainz.de](http://www.mainz.de)