



9. Oktober 2019

Pressemitteilung: Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren

**(gl) Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz bietet
Sicherheitstraining für Frauen im Alter 60plus an.**

Um ihre Sicherheit und Selbstsicherheit als ältere Frau geht es in diesem kostenlosen Kurs für Frauen ab 60 Jahren. Dort 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!

Der Kurs findet statt

am Montag, 25. November 2019

von 9.00 bis 13.00 Uhr

im Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Haus der Jugend
(Gymnastikhalle)

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

www.mainz.de



Mitternacht 8

55116 Mainz

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl bitte unbedingt bis 31.10.2019 anmelden beim Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz. Telefon: 06131-122175 oder per E-Mail unter frauenbuero@stadt.mainz.de

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

www.mainz.de