

**Der Frauennotruf Mainz und die
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Bad Kreuznach laden ein:**

**Selbstbewusst und schlagfertig den Alltag meistern!
Wendo: Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren**

Die ganz alltägliche und teils versteckte Gewalt gegen Frauen ist Bestandteil unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Die Erfahrungen reichen von Nicht-ernstgenommen-werden, über unangenehme Blicke, subtile Anmachs, scheinbar zufällige unerwünschte Berührungen, Telefonbelästigung, Trickbetrüger, Begrabschen und Bedrohung bis hin zu Vergewaltigung. Jede Frau kennt die damit verbundenen Gefühle von Unsicherheit, Angst, Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Gerade ältere Frauen fühlen sich oft verunsichert und schränken ihre Lebens(spiel)räume daher ein.

Aber sie müssen die alltäglichen Grenzüberschreitungen nicht ignorieren oder aushalten, sie können lernen, sich dagegen zur Wehr zu setzen, jede Frau auf ihre ganz eigene Art!

In diesem Seminar geht es darum, die in ihnen schlummernden „Abwehrkräfte“ zu mobilisieren, um sie im passenden Moment einzusetzen, damit frau schlagfertig und selbstbewusst den Alltag meistern und sich frei und sicher bewegen kann, wo immer sie es möchte.

Alle Frauen *ab 60* sind herzlich willkommen,
auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können am Wendo-Kurs teilnehmen!

Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.

Kursgröße: Maximal 10 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause



Termin: Montag, 09.03.2026, 9-15 Uhr

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

Ort: Raugrafenhalle, Junkerweg 18, 55546 Neu-Bamberg

Kosten: Dank unserer Sponsoren kostenfrei!

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Anmeldung über:

Mail: gleichstellung@kreis-badkreuznach.de

Telefon: 0671 – 803 1451

Online: über die Cloud der Gleichstellungsstelle



QR-Code zur Cloud-Anmeldung