

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEI- DIGUNG FÜR SENIORINNEN

19.11.2024 | 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftszentrum
Jungbusch, Jungbuschstraße 19,
68159 Mannheim

www.marionrapp.de

Sportlichkeit ist
keine Voraussetzung.
Rollatoren gerne
gesehen.

In diesem Kurs können Sie wirksame Strategien, Techniken und Methoden gegen körperliche, verbale oder psychische Übergriffe von Fremden oder Bekannten sowohl im privaten als auch im öffentlichen Raum erlernen. Selbstbewusstsein und eine selbstsichere Ausstrahlung und Wehrhaftigkeit sollen gestärkt und Handlungsmöglichkeiten in konkreten Situationen können im Rollenspiel erprobt werden.

Inhalte:

- **Konfrontationstraining gegen Grenzüberschreitungen**
- **Körperspracheübungen und Rollenspiele**
- **Information und Diskussion über effektive Strategien**
- **Vermittlung schnell zu erlernender Techniken**
- **Ablegen von Opferrollen**

Die Trainerin: Marion Rapp

Die Trainerin richtet sich im Kurs nach den Wünschen und Bedürfnissen und den individuellen Lebenssituationen der Teilnehmerinnen.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Wenn Sie einen Rollator oder andere Gehilfe verwenden, bringen Sie diesen bitte mit.

STADTMANNHEIM²

Demokratie und Strategie
Gleichstellungsbeauftragte