

Sicherheitstraining, Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen

Eine gemeinsame Aktion der Gleichstellungsstellen aus dem Landkreis und der Stadt Kaiserslautern zum Internationalen Aktionstag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Respektloses Verhalten, Grenzüberschreitungen, Sexismus und körperliche Übergriffe kommen leider immer wieder im Alltag von Frauen vor. Oft fehlt die Sicherheit im Umgang mit solchen belastenden, klärenden oder sogar gefährlichen Situationen.

Die Teilnehmerinnen erlernen im Workshop handlungsorientierte Strategien und Techniken, um selbstbewusst auftreten, sich zu wehren und eigene Grenzen klar kommunizieren zu können.

Inhalte:

Umgang mit verbaler und körperlicher Grenzüberschreitung
Wirkung von Körpersprache und Stimme
Gefahren erkennen, Situationen rechtzeitig erkennen und richtig reagieren
Einüben einfacher Selbstverteidigungstechniken
Einüben von Schlägen und Tritten auf Schlagpolster
Empowerment, gegenseitige Stärkung, Lösungsfindung, Unterstützung und Vernetzung



Der Workshop wird interaktiv gestaltet und beinhaltet neben theoretischem Input und praktischen Übungen einen Safe Space zum offenen Austausch.

Wann: Samstag, 29. November 2025 | 10:00 – 16:00 Uhr

Wo: Kreisverwaltung Kaiserslautern

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Infos: gss@kaiserslautern-kreis.de oder Tel. 0631 7105-344

Referentin: *Silke Gorges* / Stark durchs Leben - Trainerin für Gewaltprävention, Konfliktmanagement, respektvolles Miteinander u. Antidiskriminierung, Vorstand im Bundesnetzwerk Zivilcourage.

Anmeldung bis 18. November 2025 an gss@kaiserslautern-kreis.de