

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, kritischen 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 verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen

Wirkung von Körpersprache und Stimme

Gefahrenradar schärfen, 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