

KONTAKT

Stadtverwaltung Filderstadt
Referat für Chancengleichheit,
Teilhabe und Gesundheit



Referatsleitung

Dr. Susanne Omran

Anmeldung, Fragen oder weitere Informationen

Angela Wolber
Telefon 0711 7003-343
chancengleichheit@filderstadt.de

Martinstraße 5
70794 Filderstadt
www.filderstadt.de

**Eine Anmeldung ist
erforderlich! Der Kurs
ist für Sie kostenfrei.**

REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT, TEILHABE UND GESUNDHEIT

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

ANGST LÄHMT MUT BEFREIT!



27.11. 2025

**Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurs
für Frauen**



FILDERSTADT

*Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.*



HINTERGRUND DES GEDENKTAGS

...ist die Ermordung der drei Schwestern Mirabal. Diese wurden am 25. November 1960 in der Dominikanischen Republik vom militärischen Geheimdienst getötet, weil sie sich gegen den damaligen Diktator Rafael Trujillo zur Wehr gesetzt hatten.

Die drei Frauen avancierten zum Symbol für Gewalt gegen Frauen in Lateinamerika. 1999 haben die Vereinten Nationen den 25. November als offiziellen internationalen Gedenktag anerkannt. Auch die Stadt Filderstadt setzt sich gegen Gewalt ein und beteiligt sich an der Fahnenaktion von TERRE DES FEMMES mit der Hissung der Flagge »frei leben«.



JEDE KANN SICH WEHREN!

Workshop Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Gewalt gegen Frauen ist ein gravierendes gesellschaftliches Problem; jeder einzelne Fall ist zu viel! Das Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit bietet als Prävention für Sie folgenden Workshop an:

»Angst lähmt – Mut befreit!«

Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen wie wir reagieren sollen. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt. Ebenfalls wird durch körperliche Techniken und Selbstbehauptungsstrategien gelernt, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen und sich notfalls zu verteidigen – denn **jede Frau kann sich wehren!**

Es wartet ein spannender Workshop mit viel Power und Spaß! Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Referentin: Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen

Termin: Donnerstag, 27.11.2025 von 17 bis 21 Uhr

Ort: Bürgerzentrum in Filderstadt-Bernhausen

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, trittsichere Schuhe, Matte oder Decke als Unterlage, Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ANGST LÄHMT MUT BEFREIT!

27.11.2025

