

Pressemitteilung

Das Referat für Frauen und Gleichstellung in Kooperation mit dem KOMMUNALEN SENIORENSERVICE HANNOVER bietet den nachfolgenden Workshop an.



„Immer wenn ich dich vom SM-Training abhole, machst du so eigenartige Schritte!“

„Mit mir nicht!“

Ein Workshop zum Umgang
mit alltäglicher Gewalt
für Lesben und
Schwule jeden Alters

am 03. und
04. November 2007
jeweils von
11:00 – 16:00 Uhr

Wo?

im Freizeitheim Vahrenwald
Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Gewalt begegnet uns überall und sie hat viele Gesichter.

Darum werden in diesem Workshop Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt.

Weder Sportlichkeit, besondere Fitness oder Alter sind Voraussetzungen zur Teilnahme.

Hier geht es um Sicherheit im öffentlichen Raum (von der Straße bis hin zur eigenen Wohnung); Vermittlung von Nothilfetechniken um anderen zu helfen ohne selbst dabei in Gefahr zu geraten; verbale und körperliche Abwehrmechanismen; Konfliktsituationen realistisch einschätzen und damit umgehen; Nähe- und Distanzübungen; und vieles mehr unter der kompetenten Leitung von Anja Gläser (Kommunikations- und Verhaltenstrainerin) und Esther Schwarzer (Selbstverteidigungstrainerin).

Kosten: 32,- €

Der Unkostenbeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten.

Die **Anmeldung** ist ab sofort und bis zum 31. Oktober 2007 im Referat für Frauen und Gleichstellung Zimmer 271 im Neuen Rathaus Trammplatz 2 in 30159 Hannover möglich.

Gibt es Fragen?

Dann wendet Euch an Regina Kohrt vom Referat für Frauen und Gleichstellung unter 0511 – 168 41080 oder unter Email: regina.kohrt@hannover-stadt.de.