

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Das SEGURO® Selbst-Sicherheitstraining mit Dr. NATALIE MANDEL

Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter

Aus Angst belästigt, überfallen oder gar vergewaltigt zu werden, trauen sich viele Frauen bei Dunkelheit nicht alleine aus dem Haus. Andere lassen sich bringen oder abholen, meiden bestimmte Straßen oder Plätze und nehmen Umwege oder andere Einschränkungen in Kauf.

Frauen entdecken ihre Kraft

Ziel des Selbstbehauptungskurses ist es, Frauen zu selbstbewusstem Auftreten zu ermutigen und ihnen individuelle Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln, die es ihnen ermöglichen, sich zu wehren. Die Techniken, die trainiert werden, orientieren sich an Situationen, die Frauen im Alltag und in der Arbeitswelt immer wieder erleben. Alle Frauen können teilnehmen.

Wann? 13.03.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

19.03.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Wo? Raum folgt

Anmeldung unter: [MHH Bildungsakademie Pflege \[MHHequal\]](#)

13.03.2025

19.03.2025



Susanne Klyk – Gleichstellung - OE 0013

Tel.: 0511/532 - 6501

Fax: 0511/532 - 3441

E-Mail: Gleichstellung@mh-hannover.de

www.mhh.de/gleichstellung

Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover, OE 0013