

Stadt Mühlheim am Main, Freitag, 15. Oktober 2021

---

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Jugendzentrum

Am Mittwoch, dem 20. Oktober findet im Jugendzentrum (JUZ), Rodaustraße 16 ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Alter von 12 bis 16 Jahren von 11:00 bis 13:00 Uhr statt. Die Anmeldung finden alle Interessierten auf der städtischen Homepage unter <https://www.muehlheim.de/jugendfoerderung>. Weitere Informationen zum Workshop und zur Trainerin Sandra DeSimone zum FOX Stärketraining sind auf der Seite [www.staerkezeigen.com](http://www.staerkezeigen.com) zu finden.

Das auf der Homepage der Stadt hinterlegte Anmeldeformular muss vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die Jugendförderung per Mail ([jugend@stadt-muehlheim.de](mailto:jugend@stadt-muehlheim.de)) zurückgesendet oder vor Ort im JUZ abgegeben werden. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein tagesaktueller Covid-19 Test.

Am gleichen Tag findet auch der Mädchentag im JUZ von 11-18 Uhr statt. Geplant sind u.s. ein gemeinsames Mittagessen und anschließendes Batiken. Beide Veranstaltungen sind kostenlos und können auch unabhängig voneinander besucht werden. Der Mädchentreff findet nach den Herbstferien im gewohnten Turnus immer mittwochs von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr statt.