

Stadt Mühlheim am Main, Mittwoch, 17. Mai 2023

## Selbstbehauptungskurs für Frauen - „Wir sind stark!“

Unter dem Motto „wir sind stark, solidarisch, und wehrhaft“ hat vor kurzem der Selbstbehauptungskurs für Frauen stattgefunden. Die Frauenbeauftragten der Stadt Mühlheim organisierten den zweitägigen Kurs in enger Kooperation mit dem Bereich Interkulturelle Bildung.



Die Veranstaltung fand in den Räumlichkeiten des Jugendzentrums statt. Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich mit verschiedenen Techniken und Methoden der Selbstbehauptung und Verteidigung. Leider sind Frauen im Alltag und der Öffentlichkeit häufig mit Angst- und Bedrohungsszenarien durch Männer konfrontiert. Im Zentrum stehen daher die Stärkung der eigenen Wehrhaftigkeit und des Selbstbewusstseins. Der Kurs war außerdem eine tolle Gelegenheit neue Frauen in Mühlheim kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und sich solidarisch miteinander zu vernetzen.

Pressestelle der Stadt Mühlheim am Main  
Friedensstraße 20 | D-63165 Mühlheim am Main  
Telefon +49 6108 601 604 | Telefax +49 6108 601 84 611  
[stadt-muehlheim.de](http://stadt-muehlheim.de)