**Internationaler Frauentag am 8. März 2022** 

**Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten der VG Göllheim und des Donnersbergkreises**

**Dienstag, 8. März 2022, 20 – 21:30 Uhr in der Turnhalle in Bischheim**

**Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 J.**

Prävention – Vorbeugende Strategien entwickeln

Selbstbehauptung – Richtiger Einsatz von Körpersprache und Stimme

Selbstverteidigung – Effektive Techniken zur Abwehr von Angriffen

* Kurzer Theorieteil: Gewalt an Frauen und Notwehrrecht.
* Wie erkenne ich Gefahrensituationen, z. B. während einer Party bzw. auf dem Hin- und Rückweg?
* Wie wirkt Körpersprache? Wie kann ich meine Stimme einsetzen?
* Rollenspiel zur Einübung von Selbstbehauptung.
* Einfach erlernbare Selbstverteidigungstechniken werden gezeigt, mit denen Angriffe abgewehrt werden können.

Teilnahme kostenlos. Anmeldung bis 4. März bei Übungsleiter Bernd Mohr,   
Tel. 0172-660 27 65 oder per E-Mail: bernd.mohr@ju-jutsu-kibo.de

Eine Veranstaltung der Ju-Jutsu-Abteilung des TV Kirchheimbolanden in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Donnersbergkreises und der VG Göllheim.

**Samstag, 12. März 2022, 10:30 – 12 Uhr, Treffpunkt Schlossplatz, Kibo**

**Von mutigen Frauen und einer musikbegeisterten Fürstin – Stadtführung durch Kirchheimbolanden**

Die Kreisstadt am Fuße des Donnersbergs hat viel zu bieten. Sie ist nicht nur Geburtsort der mutigen Mathilde Hitzfeld, sondern war auch Residenz der Fürstin Karoline von Weilburg-Nassau. Ihr stattete der junge Wolfgang Amadeus Mozart im Jahr 1778 einen Besuch ab. Zum Abschluss des Rundgangs werden vor der Paulskirche, in der Mozart die Orgel spielte, einige Musikstücke dargeboten.

Herzliche Einladung an alle interessierten Männer und Frauen. Teilnahmegebühr: 5 Euro (wird vor Ort eingesammelt, bitte wenn möglich passend bereithalten).

Anmeldung bis 9. März 2022 unter 06351-490918 (Susanne Nicklaus) oder 06352-710-324 (Barbi Driedger-Marschall). E-Mail: gleichstellung@donnersberg.de