

Presse-Information

15.Mai 2013

## Selbst ist die Unternehmerfrau

**Rheinhessen.** Selbstverteidigung ist eine Frage von Einstellung und Entschlossenheit. Effektive Abwehr sollte auch im Abendkleid funktionieren, so das Fazit der rheinhessischen Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH) nach ihrem Trainingsabend in Alzey. Intensiv wurde erarbeitet, was frau tun muss, wenn eine laute Stimme und "Sich groß-machen" nicht mehr ausreichen (was sie in 70% der Fälle aber tun). Und es ging richtig zur Sache. Trainerin Karin Leinweber stellte der Gruppe mögliche Gefahrensituationen schonungslos dar. In der geschützten Atmosphäre des Kurses konnte jede Frau effektive Abwehrtechniken üben, um sich und anderen im Notfall zu helfen. Durch Training (auch mentales) bestens vorbereitet zu sein, das gilt eben nicht nur für Erfolg im Beruf. Um den starken Auftritt in Betrieb und nach Feierabend geht es am 02. Juli in Zusammenarbeit mit der IKK Südwest und einer Fachärztin für Fußchirurgie. Thema „Gesund durch weniger Fehlbelastungen der Füße“. Infos unter [www.ufh-rheinhessen.de](http://www.ufh-rheinhessen.de)

Im Anhang ein Foto, auf dem Trainerin Karin Leinweber (im grünem T-Shirt) einen Würgeangriff abwehrt.  
Foto: UFH Rheinhessen/Eichten.



Vorsitzende

Christine Merkel-Köppchen  
Buchbindermeisterin  
Am Bahnhof 12, 55239 Gau- Odernheim  
Tel (06733) 7756, Fax 92 98 47  
E-Mail: [info@buchwerkstatt.de](mailto:info@buchwerkstatt.de)  
[www.ufh-rheinhessen.de](http://www.ufh-rheinhessen.de)

Geschäftsstelle:

Claudia Rörig-Paul  
UFH Rheinhessen e.V.  
Dagobertstr. 2, Handwerkskammer Rheinhessen  
55116 Mainz  
Tel. (06131) 9992-719, Fax (06131) 9992-63  
E-Mail: [ufh@hwk.de](mailto:ufh@hwk.de)  
[www.ufh-rheinhessen.de](http://www.ufh-rheinhessen.de)