Stadt Castrop-Rauxel
Der Bürgermeister

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rathaus, Europaplatz 1
44575 Castrop-Rauxel
www.castrop-rauxel.de
pressedienst@castrop-rauxel.de

Telefon 02305 / 106-2214

Datum 04.11.2026

Pressemitteilungen

447/2026 Aktionen zur Woche gegen Gewalt gegen Frauen

Gemeinsam erleben und tanzen: Frauendisco und Filmnachmittag

448/2026 **Mehr Sicherheit im Alltag – Selbstbehauptung für 40plus**

Castrop Rauxel

Pressemitteilung 447/2026

Aktionen zur Woche gegen Gewalt gegen Frauen

Gemeinsam erleben und tanzen: Frauendisco und Filmnachmittag

In der Woche gegen Gewalt haben die Städte im Kreis Recklinghausen vom 20. bis 29. November ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Castrop-Rauxel lädt exklusiv und ausschließlich Frauen herzlich ein, in entspannter Atmosphäre zu feiern, zu tanzen und sich zu vernetzen. Frauen dürfen sich bei der Frauendisco am Samstag, 28. November, von 20.00 bis 24.00 Uhr im BoGi‘s Café, Leonhardstraße 2, auf einen schönen Abend in geschütztem Raum, voller guter Musik mit einer DJane, Tanz und Spaß freuen!

Bereits am Mittwoch, 25. November, bietet der Offene Frauentreff im AGORA Kulturzentrum, Zechenstraße 2a, um 16.00 Uhr einen Frauenfilmnachmittag. Der Eintritt ist frei.

Mit den Aktionen in der Woche gegen Gewalt soll auch auf das Problem der Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam gemacht werden. Das komplette Programm ist unter www.castrop-rauxel.de/gleichstellung zu finden.

Castrop Rauxel

Pressemitteilung 448/2026

Mehr Sicherheit im Alltag – Selbstbehauptung für 40plus

Die Volkshochschule bietet in Zusammenarbeit mit Harald Heckel, Polizist im Ruhestand, Verhaltenstrainer und Mediator, an zwei Samstagen, 14. und 21. November, jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr ein Selbstbehauptungstraining an, bei dem die Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls im Mittelpunkt steht. Ziel des Kurses im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, ist es, Menschen im Alltag aufmerksamer, souveräner und handlungssicherer zu machen. Gefahrensituationen werden eingeordnet und mit praktischen Übungen und anhand realistischer Beispiele eine angemessene Reaktion trainiert.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Männer und diverse Teilnehmende ab 40 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist besonders für Einsteiger geeignet.

Um Anmeldung bis zum 9. November, wird unter www.vhs-castrop-rauxel.de, per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter 02305 / 54884-10 gebeten. Der Kurs kostet 20 Euro.