

Sicher unterwegs im Alter: Selbstverteidigungskurs

Logo hier platzieren

Selbstverteidigungstraining für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie sich gegen Angriffe und Pöbeleien im Alltag wehren können.

Unter Anleitung eines professionellen Gewaltpräventionstrainers werden Ihnen die theoretischen Kenntnisse vermittelt und in praktischen Übungen vertieft.

Allgemeines

- Dauer 2 Stunden
- max. 10 – 20 Teilnehmer
- Kosten 15,- € pro Teilnehmer (Barzahlung vor Ort)

Wann:

Ort:

Uhrzeit:

Verbindliche Anmeldung per E-Mail / Telefon an:

