



Sicher & stark 60+

Selbstbehauptung & -verteidigung
Praxisnahes Training mit Siegmar Thomas: Gefahrensituationen erkennen, souverän handeln, das eigene Auftreten und Selbstvertrauen stärken – auch mit Gehhilfe.

Neuer Kursstart: 04.11.26/ 5x 90 min.

Kosten: 3 € / Termin

Wir bitten um Anmeldung:

Tel.: 0351 4241734

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
DIEZGER

