



Sicher & stark 60+

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

Termine:

Donnerstag, 03. + 17. September, 15. Oktober: 14 – 15:30 Uhr

Montag, 05. + 19. Oktober: 11:30 bis 13 Uhr

Kosten: 3 € / Termin

Wir bitten um Anmeldung:

Tel.: 0351 4241734

E-Mail: luise@asb-dresden.de

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdner

