

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. Service- und Beratungsstelle Eschenstr. 40 · 82024 Taufkirchen



„Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren“

Wie kann ich eine Gefahrenlage bereits im Voraus erkennen und vermeiden? Wie befreie ich mich aus einer bedrohlichen Situation? An diesem Nachmittag erhalten Sie nicht nur theoretisch, sondern auch anhand von nachgestellten Übungen einen Einblick, wie sich ältere Menschen in schwierigen Situationen selbst behaupten können und wie sich alarmierende Instinkte wahrnehmen und schärfen lassen.

Referent: Dr. Thomas Daum, Humanbiologe, Judo-Trainer,
Trainer für Selbstbehauptung

Mittwoch, 20. März 2019

14.00 - 16.00 Uhr

Der Unkostenbeitrag beträgt 5 Euro.
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Anmeldung und weitere Informationen:
Tel. 089 / 666 10 03 90

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. Service- und Beratungsstelle Eschenstr. 40 · 82024 Taufkirchen



„Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren“

Wie kann ich eine Gefahrenlage bereits im Voraus erkennen und vermeiden? Wie befreie ich mich aus einer bedrohlichen Situation? An diesem Nachmittag erhalten Sie nicht nur theoretisch, sondern auch anhand von nachgestellten Übungen einen Einblick, wie sich ältere Menschen in schwierigen Situationen selbst behaupten können und wie sich alarmierende Instinkte wahrnehmen und schärfen lassen.

Referent: Dr. Thomas Daum, Humanbiologe, Judo-Trainer,
Trainer für Selbstbehauptung

Mittwoch, 20. März 2019

14.00 - 16.00 Uhr

Der Unkostenbeitrag beträgt 5 Euro.
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Anmeldung und weitere Informationen:
Tel. 089 / 666 10 03 90