Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im besten Alter





Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Alltagssicherheit stärken
- Sicheres Verhalten unterwegs
- Konflikte vermeiden
- Hilfe holen und annehmen
- Selbstbestimmt und sicher leben
- Selbstbehauptung
- Selbstbewusstsein stärken
- Grenzen setzen
- Distanz schaffen
- Selbstsicher auftreten / handeln

Dieser Kurs ist kostenlos, und mitmachen kann jeder, der interessiert ist!
Bitte melden Sie sich an und kommen Sie in bequemer Alltagskleidung!

Am: 09.12.2026 von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftstreff Nord
Hradeker Str. 11A
16761 Hennigsdorf

Wir freuen uns
Über Unterstützung unserer gemeinnützigen Arbeit. Ganz bewuem per QR-Code über PayPal spenden oder an
IBAN: DE91 1605 0000 3703 0056 36
Betreff: „Spende Nachbarschaftstreff PuR“

NACHBARSCHAFTS-Treff

Christine Knospe
Nachbarschaftstreff Nord
Hradeker Straße 11A
Tel.: 03302 – 499 80 805
eMail: cknospe@ggmbh.de

SENIORENLOTSE HENNIGSDORF

PuR gemeinnützige Projekt- und soziale Regionalentwicklungsgesellschaft