



Selbstbehauptungs-Workshop für Frauen 55 +

Wer kennt das nicht? Sie sind abends allein auf der Straße unterwegs und es beschleicht Sie ein ungutes Gefühl? Sie sitzen im Bus und Ihr Sitznachbar kommt Ihnen so komisch nahe?

Wir machen Sie fit für genau diese Situationen. Neben der Stärkung der Selbstwahrnehmung erhalten Sie wichtige Tipps und lernen kleine Tricks, um sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Es werden Ihnen einfache kleine Handgriffe aus dem Win Chung vermittelt, die jede Frau, egal wie alt erlernen und anwenden kann.

Wann: Montag, 23. Oktober 2023, 14.00 - 18.00 Uhr

Wo: Stadtteilzentrum Hamm-Westen, Wilhelmstr. 21

Angebot: kostenlos! (Plätze sind begrenzt)

Anmeldung/ Infos: 02381 924 51 902

Altengerechte Quartiersentwicklung (KSD e.V.), Daisy Klotz



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.

