



Wer sich wehrt ist begehrt *-Auffrischung und Neues*

Alltagssituationen sicher begegnen

Wie reagiere ich richtig auf Beleidigungen, grobe Scherze, Erniedrigungen und offene Anfeindungen? Wie setze ich mich effizient zur Wehr, wenn mich jemand körperlich oder verbal angreift?

Sie haben bereits einen Kurs belegt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen.

Daten : Freitag, 24.10., 31.10. und 07.11.2025

Dauer: 09.30 - 11.30 Uhr

Ort: Kursraum PRO SENECTUTE
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau

Leitung: Barbara Giason, Selbstbehauptungs- und Verteidigungstrainerin

Kosten: CHF 120.00 für 6 Stunden

Anmeldung: Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Telefon 071 388 20 59 oder
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.