



„Wer sich wehrt ist begehrt“

Alltagsituationen sicher begegnen -Einsteiger-

Wie reagiere ich richtig auf Beleidigungen, grobe Scherze, Erniedrigungen und offene Anfeindungen? Wie setze ich mich effizient zur Wehr, wenn mich jemand körperlich angreift? Sie erfahren, wo Ihre Grenzen sind und wie Sie in einer Gefahrensituation Hilfe holen können.

Daten : Freitag, 19.09., 26.09. und 03.10.2025
Dauer: 9.30- 11.30 Uhr
Ort: Kursraum PRO SENECTUTE
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau

Leitung: Barbara Giason, Selbstbehauptungs- und Verteidigungstrainerin

Kosten: CHF 120.00 für 6 Stunden
(CHF 20.00 pro Stunde)

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.