



**KOMM  
HER  
ALTER!**

**Selbstbehauptungskurs für Senior\*innen**

# Selbstbehauptungskurs für Senior\*innen

**Datum:** 9. November 2024      **Uhrzeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Sportzentrum Weiden  
Ostlandstraße 39, 50858 Köln

**Inhalte:** Wie können Sie in Angstsituationen auf sich aufmerksam machen?  
Welche Techniken helfen Ihnen, sich abzugrenzen und zu schützen?  
Kurzer Blick auf die Möglichkeiten im Umgang mit unangenehmen  
Situationen

**Kosten:** 15 Euro

**ANMELDUNG**

[info@stadtsportbund-koeln.de](mailto:info@stadtsportbund-koeln.de)

**ERFORDERLICH UNTER:**

0221 - 921 300 45

[www.ssbk.de](http://www.ssbk.de)

**STADTSPORTBUND**  
 **KÖLN**