



PROgymnasium
Bensberg e. V.

Begegnungsstätte
PRO Treff

Selbstverteidigung für Seniorinnen

Donnerstag, 30.10.2025
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach bietet einen kostenfreien Workshop an, in dem Seniorinnen die Themen Selbststärkung und Selbstverteidigung in praktischen Übungen vermittelt wird. Es geht auch um Grenzsetzungen, Täterstrategien und die Stärkung der Intuition.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Im Büro des PRO Treff

Telefon: 02204 – 954815

Email: pro.treff@progymnasium.de