Stadtteile Nord

Angebote für SeniorInnen in Vahrenheide: Selbstverteidigung und Bewegung

Der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) macht in der Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A, ein kostenloses Angebot für SeniorInnen:

Selbstverteidigung und Bewegung

Interessierte treffen sich zweimal monatlich mittwochs von 9 bis 10 Uhr. Der nächste Termin ist am 6. Juni. Den Kurs leitet die Gewaltpräventionstrainerin Gudrun Zinke.

Das Angebot für SeniorInnen kombiniert Methoden der Selbstverteidigung mit Bewegungsübungen, um sich erfolgreich vor Übergriffen schützen zu können.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen sind bei Doris Landeck unter der Rufnummer 168-42690 und bei Gudrun Zinke unter der Rufnummer 6404374 erhältlich.