Gesunde Gemeinde Hitzendorf

Gemeinsam für ein gesundes und aktives Leben!

Die Gesunde Gemeinde Hitzendorf bietet einen

Kostenlosen

Selbstverteidigungskurs für Senioren

mit Norbert Pelzl



am **26.11.2026**
von 14.00 – 18.00 Uhr

im **Haus der Pfarre**
in Hitzendorf.

Mehr Sicherheit im Alltag!

- ✓ Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein
- ✓ Lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken
- ✓ Für mehr Sicherheit und ein gutes Gefühl im Alltag

Um Anmeldung wird gebeten
Tel. 0664/75075081