

## Alter **gestalten**

Öffentliche Themenreihe für ein zufriedenes  
Älterwerden in Frauenfeld am:

**Mittwoch, 7. Dezember 2022 von 14.30 Uhr  
bis 16.30 Uhr**

**Wie kann ich mich bei einem Angriff  
selbst verteidigen?**

**Was trägt meine Körpersprache zu  
meiner Sicherheit bei?**

- Inputreferat zum Thema Selbstsicherheit von Tiberio Abategiovanni, Gründer und Leiter der Kampfkunstakademie Frauenfeld
- Vorzeigen von Techniken
- Möglichkeiten zum Ausprobieren und Üben

**Wo:** Gemeinschaftsraum der Genossenschaft  
Alterssiedlung Frauenfeld (GAF),  
Festhüttenstrasse 4, Frauenfeld

**Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich.  
Kleine Verpflegung in der Pause.**

