



## Seniorenvertretung des 20. Stadtbezirkes Hadern

Seniorenbeirätin: Ingrid Appel  
Guardinstr. 96, 81375 München, Tel. 7140077, [ingrid.appel@gmx.de](mailto:ingrid.appel@gmx.de)

# Themen der zweiten Lebenshälfte

## **FIT UND SICHER IM ALTER**



**Berthold Ottmann,  
Erster Polizeihauptkommissar a.D.  
Trainer für Selbstverteidigung**

Sich vor Gewalt zu schützen, sicher alt zu werden und körperlich fit zu sein, stellen wichtige Grundbedürfnisse eines jeden Menschen dar.

am Donnerstag, den **09. November 2023**

um **13-15 Uhr**

im **GUARDINI  
90**

---

Stadtteilkulturzentrum Guardinstr. 90  
81375 München

Der Zugang zum Raum ist barrierefrei!