

Selbstverteidigung für Seniorinnen & Senioren

Überfälle und Gewalt machen leider vor keiner Altersgrenze halt und oft wird die ältere Generation als leichtes Opfer gesehen.

Dieser Kurs zeigt in 3 Einheiten, wie Seniorinnen und Senioren lernen können, sich selbst zu verteidigen und in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen richtig zu handeln.

Trainiert werden alle Aspekte moderner Selbstverteidigung ohne und mit Gegenständen wie einem Gehstock oder Schirm. Spezielle Situationen aufgrund des Umfeldes und/oder des Angreifers, Rollenspiele, Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Psychologie des Opfer- und Täterverhaltens, rechtliche Hintergründe etc. werden besprochen.

Besondere Vorkenntnisse oder körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich.

Kleidung:

Alltagskleidung, feste Turnschuhe und Getränk.

**wann? 22.11.24, 29.11.24 und 06.12.24
immer freitags, immer von 18:00 - 19:30 Uhr**

