

SELBSTVERTEIDIGUNG KURS FÜR SENIOREN



Der Seniorenbeirat Wertheim bieten einen kostenfreien Selbstverteidigungs-Kurs für Senioren an.

- **Sicherheit und Selbstständigkeit:** Stärkt das Gefühl von Unabhängigkeit und reduziert das Risiko, Opfer von Übergriffen zu werden.
- **Sturzprävention:** Viele Techniken verbessern Balance, Koordination und Reaktionsfähigkeit, was Stürze verringern kann.
- **Selbstvertrauen:** Praxisnahe Übungen erhöhen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- **Gesetzeskonforme Deeskalation:** Vermittelt sichere, nicht-schwere körperliche Abwehrtechniken und Kommunikation, um Konflikte zu entschärfen.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Körperliche Aktivität fördert Herz-Kreislauf-Fitness, Muskelkraft und Beweglichkeit.
- **Lebensqualität:** Soziale Kontakte, regelmäßige Aktivität und mentale Frische werden gestärkt.
- **Präventionsfokus:** Vermittlung von Verhaltensregeln, Risikoeinschätzung und Sicherheitsstrategien im Alltag.

Maximale Teilnehmerzahl:

16 Personen



Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung z.B. Jogginganzug

Kurstag und Uhrzeit:

Sa. 30.05.2026 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldungen unter:

Tel. 09342 – 5874 oder 01520 – 1 77 67 17

E-Mail: juergen.kuechler@gmail.com

