

Selbstverteidigung für Senioren/innen

Bei diesem Kurs gehen wir abwechselnd mit theoretischen Einheiten und praktischen Übungen darauf ein, wie Ernstfälle erkannt werden und wie Sie sich bei Ernstfällen verhalten können. Dazu gehört, wie Sie selbst auftreten und wie Sie andere Personen wahrnehmen. Ihnen werden einfache Abwehrtechniken und Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit gezeigt. Aber auch wo Sie Hilfe bekommen, wenn etwas passiert sein sollte.

Dozent: Ralf Kreitmayr

Fr 07.10. + 21.10.22 jew. 09.30 – 11.00 Uhr

24 EUR pro Person

Kursnummer 222-36557

Veranstaltungsort: Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim,
Heidelbeerstraße 5, 70329 Stuttgart