

Selbstverteidigung für Senioren/innen

In diesem Kurs erfahren Sie durch abwechselnde theoretischen Einheiten und praktischen Übungen, wie Ernstfälle erkannt werden und wie Sie sich in solchen Fällen 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 10.03. + 17.03. + 31.03.23 jew. 09.30 – 11.00 Uhr

36 EUR pro Person

Kursnummer 232-36557

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