

Senioren lassen sich nichts gefallen

Selbstverteidigungskurs für ältere Menschen 55+

Am Samstag dem 06. März 2010 findet in der Zeit von 13.00 -16.00 Uhr ein Kurs statt, bei dem ältere Menschen einfache Techniken erlernen sollen, wie sie sich mit und ohne Hilfsmittel im Falle z.B. eines Handtaschendiebstahls zu Wehr setzen können. Gerade im Alter werden viele Menschen unsicher, wenn sie im Dunkeln unterwegs sind oder ein Unbekannter an der Haustür klingelt. Diesen Unsicherheiten soll durch einfache Techniken zur Selbstverteidigung entgegengewirkt werden. Der Taek-Won-Do Großmeister Ludwig Brutzer aus Olpe, der bereits gute Erfahrung mit dieser Art von Kursen für ältere Menschen gemacht hat, wird daher den praktischen Teil des Selbstverteidigungskurses übernehmen. Ein Beispiel wäre ein Schlag auf die Nase, der einfach aber wirkungsvoll ist und keine Kraft braucht. Es sollen Techniken vermittelt werden, bei denen es keinen Unterschied macht, ob jemand der angegriffen wird, 16 oder 60 Jahre alt ist.

Bevor die Selbstverteidigungstechniken gezeigt und dann gemeinsam erlernt werden, wird in Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizeidienststelle ein kurzer Vortrag vorausgehen, in dem Beispiele aus der Praxis und besonders kritische Situationen die die Sicherheit von Senioren betreffen, dargestellt werden. In diesem theoretischen Teil der Veranstaltung soll dafür sensibilisiert werden, wo und wann eine erhöhte Aufmerksamkeit hinsichtlich möglicher Straftaten bzw. Übergriffe auf ältere Menschen wichtig ist und welche Möglichkeiten auch für älteren Menschen bestehen, sich davor zu schützen.

Der Kurs findet am 05. März 2010 von 13.00 -16.00 Uhr im Seminarraum des Otto-Reifenrath-Hauses statt. Da nur eine begrenzte Zahl an Plätzen zu Verfügung steht wird um Voranmeldung in der Senioren-Service-Stelle, Bettina Großhaus-Lutz, Zimmer 207, Tel. 02735 767 207 gebeten. Der Kostenbeitrag beträgt 5 Euro und es sollte bequeme Kleidung und Turnschuhe getragen werden