



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Selbstverteidigung für ältere Menschen

Ältere Mitbürger/innen neigen dazu, gewisse Situationen, die sie als unsicher oder gefährlich einschätzen, zu meiden und begrenzen damit häufig ihren Bewegungsradius. Mit unserem Angebot wollen wir die Teilnehmer/innen durch das Trainieren eines selbstbewussten und sicheren Auftretens für solche Situationen stärken (Dunkelheit, fremde Umgebung, etc.), so dass sie sich in ihrem gewünschten Bewegungsradius selbstsicher bewegen können.

Inhalte des Angebotes:

- Einfach erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Training des Selbstbewusstseins, um Gefahrensituationen vorzubeugen
- Strategien zur Deeskalation und zur Setzung von Grenzen

- **Start:** Mittwoch 06.06.2018 20:00 Uhr – 21:30 Uhr
- **Ort:** Turnhalle Hansaschule – Hansastr. 4 45888 Gelsenkirchen

*** KOSTENLOSE TEILNAHME ***

Anmeldungen richten Sie bitte an Nicola Stecker, Gelsensport e.V., Grenzstr. 1; 45881 Gelsenkirchen
Tel.: 0209-169 59 07 oder ✉ nicola.stecker@gelsensport.de

Feldfunktion geändert

Bei Rückfragen zum Kursangebot wenden Sie sich bitte an die Erler-Sportgemeinschaft: Kontakt: Reinhold Grobe
Tel.: 0209/142351 oder ✉ astrid_grobe@yahoo.de

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!



Fotos: www.lsb.nrw/bildotaenbank | Andrea Bowinkelmann

Gefördert durch:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



www.lsb.nrw