

**WORKSHOP**

**Bewegt ÄLTER werden in Mettmann!**

# **SELBSTVERTEIDIGUNG für Senioren**

**31.07.17 – 19 bis 22 Uhr – AWO-Treff: Gottfried-Wetzelstr. 8 – 40822 ME**  
**Verbindliche Anmeldung unter 0 21 04 / 70 75 3 nur bis zum 19.07.2017**



Arbeiterwohlfahrt  
Treff Mettmann



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Lernen Sie sich zu verteidigen – altersgemäß und effektiv:

## 1. Gefahrenerkennung und -vermeidung

Im Alltag kommt der Bürger häufig in Situationen mit Gefahrenpotential. Durch frühzeitiges Erkennen und korrektes Reagieren lassen sich Eskalationen häufig vermeiden. Das Erkennen solcher Situationen ist erlernbar und ein wichtiger Bestandteil des Senioren-Selbstschutzprogramms.

## 2. Einfache Techniken zum Selbstschutz

Einfachste Selbstschutz-Techniken sowie das Angreifen vitaler Punkte am menschlichen Körper wird den Teilnehmern des Workshops vermittelt.

## 3. Praxisbeispiele

Das Zusammenführen des Erlernten für verschiedene Konfliktsituationen in Rollenspielen.

## 4. Selbstschutz-Equipment

Viele Bürger tragen leichte Waffen wie Pfefferspray und Co bei sich. Häufig haben sie aber keine Erfahrung in der Anwendung. Mit speziellem Übungsgerät wird der Umgang mit Pfefferspray, Taschenalarm, Kubotan und Alltagsgegenständen wie einem Handy vermittelt. Die rechtlichen Grundlagen hierzu werden beleuchtet.

5€ Unkostenbeitrag – nur Mut

## Selbstverteidigung für wirklich jeden:

Angreifer abwehren ohne Fall-, Wurf- und Rolltechniken. Damit ist der Workshop auch ideal für Anfänger Ü-50 oder Menschen mit körperlichen Handicaps. Ob z.B. Knie-, Rücken- oder Handgelenksprobleme, Angst oder Unsicherheit, für ALLE gibt es passende Techniken.

Benedikt Meinhardt und Andrea Landich stehen für Sie „auf der Matte“.

