

Bewegt ÄLTER werden in Monheim!

SELBSTSCHUTZ für Frauen 55+

**Mittwoch – 13.12.2017 – 17:30 bis 20:30 Uhr – KOSTENFREI
Caritas „Treffpunkt Resi“: Berliner Platz 12 – 40789 Monheim**

Verbindliche Anmeldung unter 02173 / 939 203 bis zum 06.12.2017



**Ortsverein
Langenfeld**

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



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Frauen lernen sich zu verteidigen – altersgemäß und effektiv:

1. Opfer-/Täterverhalten

Vor allem in den dunklen Wintermonaten kommen Bürger häufig in Situationen mit Gefahrenpotenzial. Wir gehen auf Tätertypologien und Statistiken ein und lehren Sie, solche Situationen zu vermeiden.

2. Einfache Grundübungen zum Selbstschutz

Mögliche Abwehrtaktiken, dem modernen Jiu Jitsu entlehene Techniken sowie das Angreifen vitaler Punkte am menschlichen Körper werden den Teilnehmerinnen des Workshops vermittelt.

3. Verteidigungsszenarien

Sie lernen die Grundübungen gegen einen Angreifer einzusetzen. Ziel ist es, dass Sie einen Angriff nicht wie gelähmt über sich ergehen lassen, sondern aktiv Ihren Körper und Ihre Gesundheit schützen.

4. Selbstschutz-Equipment

Viele Bürger tragen leichte Waffen wie Pfefferspray und Co bei sich, haben aber keine Erfahrung in der Anwendung. Gemeinsam üben wir den Umgang und verwenden auch Alltagsgegenstände zur Abwehr.



K.H. Odhofer
(56 Jahre)

Selbstverteidigung für jede Frau:

Jiu Jitsu, die „sanfte Kunst der Selbstverteidigung“ ist ein wirksames Mittel Angreifer abzuwehren. In diesem Workshop verzichten wir auf Fall-, Wurf- und Rolltechniken, somit ist er auch ideal für Anfängerinnen Ü-55 oder bei körperlichen Handicaps. Ob z.B. Knie-, Rücken- oder Handgelenksprobleme, Angst oder Unsicherheit, wir haben die passende Technik.



K.H. Heidtmann
(81 Jahre)