

# Sicherheitstraining für Seniorinnen ab 60 Jahre



In diesem Kurs wird die Selbstsicherheit trainiert. Mit einfachen Übungen zur Körperhaltung, Ausdrucksweise sowie Atem- und Stimmübungen, soll ein selbstsicheres Bewegen auf der Straße, bei Behörden, beim Einkaufen und Zuhause ermöglicht werden. Entspannungsübungen und Übungen zum Trainieren des Gedächtnisses ergänzen den Kurs. Ihre Fähigkeiten und Wünsche werden natürlich berücksichtigt.

## ***Der Kurs wird von der WenDo-Trainerin Petra Schmidt durchgeführt:***

„Ich werde mit Ihnen einige leichte Selbstverteidigungsstrategien entwickeln, wie Sie sich in bedrohlichen Situationen mit Ihren Fähigkeiten körperlich und auch verbal zur Wehr setzen können. Wir machen keinen Kampfsport. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung beginnt im Kopf.

Vielleicht können Sie nicht mehr weglaufen, weil Sie zu langsam sind, haben eine Gehhilfe oder fühlen sich einfach nicht mehr so sicher im Umgang mit Jugendlichen. Das werden wir mit Rollenspielen nachspielen und je nach Fähigkeiten schauen, was Sie in unterschiedlichen Situationen machen können.

Ebenfalls werden wir auf unterschiedliche Strategien von Trickbetrügnern, Handtaschendieben und auf die unterschiedlichen Gewaltformen, die Frauen, insbesondere Seniorinnen ausgesetzt sind, eingehen.“

Der Präventionsbeamte der Polizei in Nordenham Herr Krüger wird am vorletzten Tag Ihre Fragen zur Sicherheit beantworten und mit Tipps zur Seite stehen.

**Wann? 16.09.2022 immer freitags an 3 Terminen**  
**23.09.2022**  
**30.09.2022**  
**jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr**



Mehr  
Generationen  
Haus

**Wo?**

Viktoriastraße 16, Nordenham

**Kostenbeitrag 15,00 Euro**

**Anmeldungen bitte an (begrenzte Plätze):**

**Gleichstellungsstellungsbeauftragte Stadt Nordenham 04731 84340**

Gefördert durch:



Mehr  
Generationen  
Haus



