

Selbstverteidigung und Bewegung

Unter der fachkundigen Anleitung der Gewaltpräventionstrainerin und Sportübungsleiterin Gudrun Zinke treffen sich interessierte Anfänger zweimal monatlich am Mittwoch, von 9:00 bis 09:50 Uhr und 10:00 bis 10:50 Uhr in der Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A.

Dieses besondere Angebot für Senioren kombiniert Methoden aus der Selbstverteidigung mit Bewegungsübungen.

Um sich erfolgreich vor Übergriffen schützen zu können, wird es unterstützende Übungen geben (Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Koordination und des Gleichgewichtssinns).

Weitere Inhalte:

- Konkretes Bearbeiten von eigenen Erfahrungen.
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Wahrnehmung schärfen
- Mögliche Gefahren frühzeitig erkennen
- NEIN- Sagen üben
- Auf Wunsch - einfache Übungen auch mit alltäglichen Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung, wie z. B. Spazierstock, Regenschirm, Handtasche, Wanderstock oder Schlüsseln
- Kräftigungs- und Bewegungsübungen

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Gudrun Zinke, Telefon 6404374.

Termine für das Jahr 2024:

17.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 08.05.,
22.05., 05.06., 19.06., 07.08., 21.08., 04.09., 18.09., 09.10.,
23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2024 (Weihnachtsfeier)