

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Senioren*innen

Auch Ältere Menschen werden im Alltag häufig belästigt. Der Umgang mit solchen Situationen ist erlernbar und kann in Selbstverteidigungskursen unter professioneller Anleitung geübt werden. So fand am 05. 07. 23 ein Kurs in Ostfildern Ruit statt. „Wir alle konnten viel für den Alltag und für unbehagliche Situationen mitnehmen, auch vor den neuesten Tricks der Betrüger wurden wir gewarnt“, berichtet eine Teilnehmerin. In der dreistündigen Veranstaltung hatte Rolf Kersten, ausgebildeter Gewaltpräventionstrainer und Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren, den Teilnehmerinnen vermittelt, wie selbstsicheres Verhalten helfen kann, sich gegen Pöbeleien zur Wehr zu setzen. Einfache altersgerechte Abwehrtechniken und Hilfeleistungen wurden anhand praktischer Beispiele vermittelt und in Rollenspielen eingeübt. „Wir haben gutes Handwerkszeug mitbekommen, mit dem wir nun für uns üben können,“ waren sich die Teilnehmerinnen einig. „Eine Veranstaltung, die unbedingt wiederholt werden sollte.“

Im Landkreis Esslingen werden die Kurse vom Kreissenorenrat Esslingen in Zusammenarbeit mit dem Referat Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen angeboten und in den Gemeinden gut angenommen. Bei den Vorbereitungen der Kurse wird der Kreissenorenrat personell von der Altenhilfefachberatung des Landkreises Esslingen unterstützt und finanziell von der Stiftung der Kreissparkasse Esslingen, wodurch die Teilnahmegebühren auf niedrigem Niveau gehalten werden können.



Theoretische Einweisung durch den Trainer Rolf Kersten



Praktische Übungen zur Abwehrtechnik