

26-7551 Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren im Alltag Ein Einführungskurs für mehr Selbstvertrauen und Schutz im Alltag – ohne Vorkenntnisse

Entgelt	45,00 €
Dauer	5x
Kursleitung	Norbert Köhler
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Hallen-) Turnschuhe, Getränke und ggf.. 10,00 € für einen Unterleibsschutz
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, , Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Realistische Selbstverteidigung für Senioren aller Fitnesslevels, keine Vorkenntnisse nötig. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lernen Sie, sich selbst zu schützen!

Dieser Einführungsschnupperkurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren und vermittelt einfache, leicht umsetzbare Möglichkeiten zur Selbstverteidigung. Dabei stehen Sicherheit, Selbstvertrauen und das frühzeitige Erkennen von Gefahrensituationen im Mittelpunkt. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie alltägliche Gegenstände und persönliche Hilfsmittel sinnvoll zur eigenen Sicherheit eingesetzt werden können. Dazu gehören beispielsweise Gehstock, Regenschirm, Taschenlampe, Schlüsselbund oder Einkaufstasche. Die Übungen werden individuell an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Das Ziel: mehr Sicherheit im Alltag, gestärkte Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, in kritischen Situationen angemessen zu reagieren.

Es geht nicht um Kraft oder sportliche Leistung, sondern um einfache, realistische Möglichkeiten, sich in schwierigen Situationen besser schützen zu können. Alle Übungen erfolgen freiwillig, ruhig und ohne Leistungsdruck. Rücksicht auf körperliche Einschränkungen steht jederzeit im Vordergrund.

Unterleibsschutz ist beim Training Pflicht und kann für 10 Euro pro Kurs bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
09.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
30.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

[zur Kursdetail-Seite](#)