

Selbstverteidigung für Senioren



„Älter aber nicht Wehrlos werden!“ Unter diesem Motto stehen die speziellen Selbstverteidigungskurse für Senioren. Rund 17 rüstige Kursteilnehmer treffen sich immer montags in der Zeit von 14:45 bis 15.30 Uhr um altersgerechte Selbstverteidigungstechniken kennenzulernen und zu üben. Auf Wurftechniken und komplizierte Bewegungsabläufe wird bewusst verzichtet, um möglichst allen Fitnessniveaus gerecht zu werden. Tipps für den Notfall runden das von Dieter Kreft und Sven Antonik geleitete Kursprogramm ab.

Ab dem 10. November ist ein Einstieg für Interessierte wieder möglich. Informationen und Anmeldung unter 0421/422955.