

Sicher. Aktiv. Selbstbewusst.

Selbstverteidigungskurs für Senior*innen

Mehr Sicherheit im Alltag – mit einfachen, wirksamen Techniken.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die lernen möchten, sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen sicherer zu fühlen.
Ohne akrobatische Übungen, ohne Vorkenntnisse – dafür mit viel Praxis, Ruhe und Spaß.

Das erwartet Sie:

- Einfache Selbstverteidigungstechniken
- Verhalten in Gefahrensituationen
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Körpersprache
- Übungen zur Reaktion und Aufmerksamkeit
- Tipps zur Sicherheit unterwegs und zuhause

Für wen?

- Für Menschen ab ca. 60 Jahren
- Für Anfänger*innen geeignet
- Keine besondere Fitness erforderlich

Kursinformationen

Kursleitung: Antje Rickert

📍 Ort: De Stuvv, Ohrnsweg 50d

📅 Datum: 08.07.2026

🕒 Uhrzeit: 13:00 – 16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Gute Laune 😊



Jetzt anmelden

☎ Ömür Karabakan-Agemo: 0176-17660945

✉ Quartiersraum-Ohrnsweg@drk-paedagogik.hamburg