

STIMMEN DER KURSTEILNEMER – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

Professionell und Senioren gerecht. Besonders gefallen mir auch die theoretischen Erklärungen und Wiederholungen, ich fühle mich in dieser Gruppe mit netten Menschen und Dir als Trainer sehr wohl.

(Johanna K. 68 J.)

Wir sind erstaunt und überaus positiv überrascht mit welchen einfachen Bewegungsabläufen man sich auch als Seniorin/Senior äußerst effektiv bei einem evtl. Angriff verteidigen kann. Auch, dass auf die rechtlichen Regelungen bei verschiedenen Abwehrmaßnahmen eingegangen wird, ist äußerst informativ und notwendig. Dieser Kurs ist uneingeschränkt empfehlenswert.

(Dorothea B. 65 J. und Egon B. 69 J.)

Der Selbstbehauptungskurs für Senioren war und ist eine sehr gute Idee.

Es werden Verhaltensmaßgaben gelehrt und mit Rücksichtnahme auf die eigene körperliche Fitness antrainiert. Dabei stehen die Perspektiven der Gefahrenerkennung und -vermeidung an erster Stelle also Deeskalation. Wenn man dann nun doch angegriffen werden sollte, steht das Überraschungsmoment der Gegenwehr mit gezielten Abwehrmaßnahmen aber auch mit notfalls schmerzlichen Schlägen im Vordergrund. Eine tolle Erkenntnis der eigenen Stärke und Möglichkeiten.

(Klaus Sch. 69 J.)

....., die Teilnahme an dem Kurs bereue ich nicht und komme immer gerne, auch wenn ich manche Übungen nicht perfekt schaffe. "Wer Vieles bringt, wird jedem Etwas bringen". So hoffe ich, dass ich gestärkt werde und mich in brenzlichen Situationen richtig verhalte. Die Gruppe gefällt mir sehr gut, Du geht's locker mit uns um. Das Sommerfest war auch nett.

(Erika U. 82 J.)

Der Kurs gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Wir gehen viel selbstbewusster, gerade abends, durch die Stadt. Wir haben gelernt, dass man sich auch mit recht einfachen Handgriffen gegen einen Angreifer zur Wehr setzen kann. Daneben macht es auch noch Spaß und es ist schön andere nette Mitarbeiter kennengelernt zu haben.

(Gitta Q. 64 J. und Wolfgang L. 64 J.)

Gute Ausbildung in entspannter Atmosphäre. Hilfreich für den Notfall, nicht in die "Opferrolle" zu verfallen. Vordringliche Lehre: Gefahr vermeiden! Erst dann agieren!

(Doris R. 72 J. und Georg R. 76 J.)

Neugierig auf den Präventionskurs Selbstbehauptung für Senioren haben meine Frau und ich uns im Juni angemeldet. Nach 3 Monaten steht für uns fest: Eine richtige Entscheidung. Der Kursleiter Peter Bahn führt mit dem richtigen Maß an Einfühlungsvermögen, angemessener sportlicher Forderung und Disziplin die nicht mehr ganz jungen Teilnehmer an. Wir sind mit Spaß und Freude dabei.

(Uwe Ph. 59 J. und Ute Ph. 57 J.)

In diesem Kurs für Selbstverteidigung für Senioren lernen wir Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, uns umsichtiger und aufmerksamer zu bewegen und uns ggfs. gegen Angreifer verteidigen zu können. Das heißt auch, die Scheu zu verlieren, dem Angreifer Schmerz zuzufügen. Die einzelnen Verteidigungsmethoden und -griffe bekommen wir mit viel Geduld und vielen Wiederholungen beigebracht, wobei sich mancher blaue Fleck nicht vermeiden lässt. Aber alle Teilnehmer sind mit großem Eifer bei der Sache, unser Trainer versteht es hervorragend, uns zu motivieren, nebenbei gibt es ein Aufwärmprogramm, wobei wir ganz ordentlich stöhnen, aber es hat auch Erfolg.

(Ursula H. 67 J.)

Die Schnelligkeit mit der "unser Kurs" ausgebucht war ist der beste Beleg dafür, dass hier bei vielen ein Bedürfnis besteht, mit dem diesem Kursangebot entsprochen werden konnte.

(Helmar M. 72 J.)

....als U 70 Mitglied zum Kurs: Die Konzeption und Durchführung entspricht den körperlichen und mentalen Fähigkeiten der Zielgruppe, die nicht mehr 30 Jahre im Ausweis stehen hat. Durch die wöchentlichen 1:30 Stunden anspruchsvolles Training über 6 Monate erreicht man eine sehr gute, routinierte Basis der Selbstverteidigung und des Selbstbewusstseins.

(Lutz T. 72 J.)