

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIORINNEN

KRAV MAGA

30. OKTOBER 2025
14-17 UHR

**PROGYMNASIUM BENSBERG,
SCHLOSSSTRASSE 84,
51429 BERGISCH GLADBACH**



FÜR WEN IST DER KURS?

**DER KURS RICHTET SICH AN ALLE SENIORINNEN AB 64 JAHREN,
DIE SICH SICHERER FÜHLEN UND IHRE
SELBSTVERTEIDIGUNGSFÄHIGKEITEN VERBESSERN MÖCHTEN.
FITNESSLEVEL IST EGAL!**

ANMELDUNG:

@ GLEICHSTELLUNG@RBK-ONLINE.DE



IM GLEICHSTELLUNGSBÜRO UNTER 02202-132750 ODER 132773



Runder Tisch
keine Gewalt an Frauen
im Rheinisch Bergischen Kreis

WARUM DIESER KURS WICHTIG IST:

ÄLTERE MENSCHEN FÜHLEN SICH OFT UNSICHER UND VERLETZLICH,
SIE WERDEN OFT ALS LEICHTE ZIELE FÜR GEWALT GESEHEN.
ABER DAS MUSS NICHT SO SEIN!

WAS DU LERNEN WIRST:

COOL BLEIBEN IN HEIKLEN SITUATIONEN:

TECHNIKEN, UM RUHIG ZU BLEIBEN UND RICHTIG ZU REAGIEREN.

TAKTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG:

EINFACHE UND EFFEKTIVE METHODEN, UM DICH ZU SCHÜTZEN.

GRENZEN SETZEN:

WIE DU KLAR MACHST, WAS FÜR DICH IN ORDNUNG IST.

TÄTERSTRATEGIEN ERKENNEN:

VERSTEHEN, WIE ÜBELTÄTER DENKEN,
UM BESSER VORBEREITET ZU SEIN.

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN:

MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG GEWINNEN
UND UNBESCHWERT LEBEN.



TRAINERIN:

UNSERE ERFAHRENE TRAINERIN VON YOU CAN FIGHT KÖLN
BRINGT VIEL WISSEN UND PRAKTISCHE ERFAHRUNG MIT.