

Senioren sind jetzt fit in Selbstverteidigung



Bad Füssing. In einer spannenden Veranstaltung führte der Kampfkunst-Trainer Markus Widmann die Seniorinnen und Senioren des BRK-Hauses in Bad Füssing in die Welt der Selbstverteidigung ein. Unter dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ wurden praktische Techniken vermittelt, wichtige Aspekte der Gefahrenerkennung, die rechtliche Situation und legale Hilfsmittel thematisiert. Der Vortrag, der mit zahlreichen Beispielen aus der örtlichen Presse angereichert war, zielte darauf ab, den Seniorinnen und Senioren ein Bewusstsein für potenzielle Gefahren zu vermitteln und sie mit wirksamen Strategien auszustatten, um sich im Ernstfall schützen zu können. „Es ist wichtig, sich der eigenen Sicherheit bewusst zu sein und zu wissen, wie man angemessen reagieren kann“, betonte Trainer Widmann. Neben der Theorie wurden praktische Übungen angeboten, um die erlernten Techniken anzuwenden und zu verinnerlichen. Dabei lag ein Augenmerk darauf, dass die Übungen altersgerecht und für jeden umsetzbar sind. Der beste und kostengünstigste Tipp war die Zeitungspapierrolle (als legales Hilfsmittel), die mit Tesafilm verstärkt ist und damit wie ein Schlagstock eingesetzt werden kann. „Es war beeindruckend, zu sehen, wie engagiert und motiviert die Senioren bei der Sache waren. Sie haben gezeigt, dass Selbstverteidigung keine Frage des Alters ist“, resümiert Widmann. Raffaella Baumer, Leiterin des Bewohnerservice des Seniorenwohnens Bad Füssing, zeigte sich begeistert: „Die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren angetan. Sie konnten ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten verbessern und ihr Selbstwertgefühl stärken.“ Die Veranstaltung wird von den Senioren als äußerst bereichernd empfunden. Sie betonen, dass sie sich sicherer fühlen, auch im Umgang mit potenziellen Gefahren im Alltag. – red/Foto: Baumer