

© Bild: H. Marb



Selbstbehauptung + Wehrhaftigkeit für Menschen ab 60 (Defense Senior System)

30. Oktober, 16.30 – 18.30 Uhr

Familienzentrum „Die Winkelsmühle“
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Sie möchten sich sicher fühlen,
wenn Sie sich im öffentlichen Raum aufhalten?
Hannes Marb von „Coach Your Company“ möchte Sie dabei unterstützen
und mit Ihnen Ihre Wehrhaftigkeit üben.

Das von Meister Hannes Marb aus der Kampfsportschule San-Ti in Eberstadt
entwickelte DSS (Defense Senior System)
geht bewusst von der Persönlichkeit von vermeintlichen Opfern aus.
Unterschiedliche Strategien in angehenden oder ausbrechenden Konflikten
werden in dem Lehrgang vermittelt.

Die eigene Körpersprache wahrnehmen
und auch die des Angreifers rechtzeitig entschlüsseln
sind wesentliche Grundlagen des DSS.

Dies gilt für den öffentlichen Raum wie auch im privaten Bereich.
Anstelle des oft vorhandenen Ohnmachtsgefühls und der einhergehenden
Hilflosigkeit werden Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainiert.
Dabei werden altersgerechte, einfache Verteidigungstechniken geübt.
Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

Der Kurs findet zunächst im Raum,
später im Freien in der einsetzenden Dämmerung statt.

Teilnahmebeitrag: 10 € (bitte passend mitbringen)

Anmeldung bis 25.10. an:

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau