



<https://blz.li/3e0o>

# KURSUS VERMITTELT SICHERHEITSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Veröffentlicht am 24.03.2016 um 13:42 von Redaktion LeineBlitz

Haarbürste, Spraydose, Kugelschreiber und Schlüssel - alles Dinge, die fast jeder mit sich führt - sind geeignet, um sich bei einem Angriff zu verteidigen. Dies erklärten und demonstrierten die Kursleiter "Sascha" und "Olli" den anwesenden Teilnehmern bei einem Kursus zur Selbstverteidigung für Senioren bei der SV Arnum. Hierzu erforderlich ist das Wissen um die empfindlichen Punkte an Nerven und Muskelsträngen eines Körpers. Aber nicht nur das Praktische war Teil des Kurses. Auch Verhaltensmaßregeln, zum Beispiel wenn Fremde vor der Eingangstür stehen, waren unter anderem Thema. So sollte man nicht die Tür gleich weit öffnen, sondern sich von Behörden- oder Firmenvertretern den Ausweis durch den Türschlitz schieben lassen. Wenn Zweifel bestehen, kann dann immer noch die Firma oder Behörde angerufen werden. Viele weitere theoretische und praktische Übungen gehörten zu dem zwei-tägigen Kursus. Am Ende des äußerten sich die Teilnehmer sehr positiv über die lockere Kursführung. Aus dem Teilnehmerkreis wurde der Wunsch geäußert, dieses in einem Jahr zu wiederholen. Positiv ist noch hervorzuheben, dass sich der Seniorenbeirat Hemmingen bereit erklärt hatte, die Hälfte der Gebühren der Teilnehmer zu übernehmen.



**Mit einfachen Übungen werden Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt.**