

Sicher unterwegs im Alter



Kurs Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

Samstag 18. April von 10 – 14 Uhr

Foyer St. Philipp-Neri, Philipp-Neri-Weg 7, 52074 Aachen

"Im Zweifel zu wissen, dass man sich wehren kann, setzt ungeahnte Kräfte frei."

Zu wissen, dass man einer Situation nicht hilflos ausgesetzt ist, wird durch Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauens und Selbstsicherheit mögliche Angreifer abschrecken.

Cornelia Ruland, Trainerin vom Budo-Club "Ninja" Aachen 1978 e.V

in mehreren Kampfsportarten ausgebildet, zeigt unter anderem in Rollenspielen verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung die helfen, besser mit Konfliktsituationen umzugehen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren und weitere interessierte Erwachsene.

Durch die freundliche Unterstützung des Cafe4You ist dieser Kurs kostenfrei.

Anmeldungen bitte bis zum 10.4.2026 an Martha Heinen Seniorenrätin Aachen-West per Mail an:

martha.heinen@gmx.de

Für den Seniorenrat Bezirk 11

Martha Heinen

Seniorenrätin Aachen West

Mobil:01578-4087322



café4you

Katholische Pfarrei • • • • •
Hl. Maria Magdalena Aachen

