

Aktive Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Eine Veranstaltung von den Sicherheitsberatern für Seniorinnen und Senioren in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bad Dürkheim



Ziel ist es, sich der aktiven Möglichkeit der Abwehr mental und körperlich stellen zu können. Herr Heffner ist ein langjähriger Trainer für Kung Fu und Karate mit Spezialisierung auf Verteidigungsmöglichkeit für ältere Menschen. Er bietet einen Kurs zur Selbstverteidigung mit Hilfe eines Stocks (auch Gehhilfe) oder Schirms an. Die Trainingseinheit umfasst 3 Stunden mit Pause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist an verschiedenen Terminen im Mehrgenerationenhaus, Dresdener Straße 2, 67098 Bad Dürkheim möglich:

Mittwoch jeweils 14 - 17 Uhr

01.04. / 29.04.

20.05. / 03.06.

Samstag jeweils 13 - 16 Uhr

11.04. / 09.05.

30.05. / 18.07.

Zur Deckung der Kosten für Raummiete; Entschädigung Trainer wird um eine Spende gebeten. Für die bessere Planung ist eine Anmeldung frühzeitig erforderlich per Mail: soziales@bad-duerkheim.de oder telefonisch unter 06322 935-3430.

Kontakt:

Tel.: 06322 935 3430

www.bad-duerkheim.de/lokales-soziales/senioren/sicherheitsberater

Mannheimerstraße 24, 67098 Bad Dürkheim

Jetzt scannen für
mehr Informationen:

