

Seniorinnen in Düderode erlernen Selbstverteidigung mit Rollator

Seniorinnen der Damengruppe Düderode lernen Selbstverteidigung mit Rollator im Kurs des MSDO-Teams in Kalefeld.

Ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit älterer Menschen

In der kleinen Gemeinde Düderode geht es nicht nur um den Alltag, sondern auch um Selbstverteidigung. Vor kurzem haben die Damen der Damenseniorengruppe einen Kurs über Selbstverteidigung und den Einsatz von Gehhilfen erfolgreich absolviert. Die Veranstaltung, die erneut von Brigitte Hansen organisiert wurde, zeigt, wie wichtig es ist, Senioren in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen.

Selbstverteidigung mit einem besonderen Fokus

Der Kurs wurde vom Northeimer Trainerteam der Modern Self Defence Organisation (MSDO) geleitet, unter der Anleitung von Martin Wietschorke. Die Wahl für diesen Kurs kommt nicht von ungefähr: In einer Zeit, in der das Bewusstsein für die Sicherheit älterer Menschen wächst, ist es entscheidend, dass diese sich wehren können, auch wenn sie auf Gehhilfen angewiesen sind. Wietschorke und dessen Team führten die Damen durch praktische Übungen, wobei die richtige Handhabung des Rollators und grundlegende Selbstverteidigungstechniken im Mittelpunkt standen.

Gemeinschaft stärken durch sinnvolle Aktivitäten

Diese Initiative ist Teil eines wöchentlichen Themenprogramms, das unter dem Motto „Eintopf mit Einlage“ steht. Der Kurs wurde am 11. August 2024 durchgeführt und stellte eine hervorragende Möglichkeit dar, Gemeinschaft zu schweißen und gleichzeitig wichtige Fähigkeiten zu erlernen. Durch die Kombination von praktischen Übungen und einer geselligen Atmosphäre konnten die Teilnehmerinnen nicht nur ihre Fähigkeiten verbessern, sondern auch neue soziale Kontakte knüpfen.

Physische Bewegung und geistige Stärkung

Die Trainer betonten, dass es für Senioren wichtig ist, die Übungen sowohl körperlich als auch mental zu verarbeiten. Neben den grundlegenden Techniken wie dem Positionieren des Rollators zwischen sich und einem möglichen Angreifer, lernten die Teilnehmerinnen Wendungen und Drehungen, die sie in kritischen Situationen nützlich finden könnten. Ermutigende Anweisungen und eine humorvolle Unterrichtsweise sorgten dafür, dass das Training trotz der ernsten Thematik viel Freude bereitet hat.

Danksagung und Ausblick

Nach zwei intensiven Stunden des Trainings wurden die Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen Essen belohnt. Wietschorke lobte den Einsatz der Damen, die trotz physischer Einschränkungen motiviert und engagiert bei der Sache waren. Dieser Kurs hat nicht nur neue Fähigkeiten vermittelt, sondern auch Spaß und Selbstbewusstsein gefördert. Mit Applaus bedankten sich die Seniorinnen beim Großmeister und freuen sich auf zukünftige Veranstaltungen, die diese wertvolle Erfahrung wiederholen könnten.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de