

STADT HAMELN

PRESSEINFORMATION

02.08.2021

„Nicht mit mir!“ – Selbstschutzkurse im Treffpunkt „A.R.A.“ gehen durch die Decke



„Stop!“ Trainer Andreas Werlich übt mit den TeilnehmerInnen klare Körpersprache

Hamel. „Lehrreich. Beeindruckend. Bewegend.“ So beschreibt Sabrina Koyro (Treffpunkt „A.R.A.“) die Erlebnisse in den von ihr für Seniorinnen und Senioren der Stadt Hameln angebotenen Selbstschutzkursen. Die Nachfrage bei diesem Angebot war besonders hoch. So hoch, dass aus einem Kurs zunächst zwei und dann sogar drei wurden. „Leider hat trotz aller Bemühungen nicht jeder einen Platz bekommen, die räumlichen und personellen Kapazitäten waren ausgereizt. Dennoch freuen wir uns sehr über die große Nachfrage und sind bereits in den Planungen, diesen Kurs im kommenden Jahr zu wiederholen!“

Alt und deshalb Opfer ?! – Nein Danke!

Die Trainerinnen Anett und Andreas Werlich (Präventives Selbstschutztraining „PSST“) führten die Seniorinnen und Senioren mit vielen Beispielen und Darstellungen durch die Welt der Selbstverteidigung – mit der Möglichkeit das Gelernte auch gleich auszuprobieren! Basis bilde beim Selbstschutz immer das selbstbewusste Auftreten, welches auch prompt geübt wurde. Von klaren Worten und deutlicher Körpersprache bis hin zu Tipps und Tricks beim Verteidigen im Ernstfall mit und ohne Alltagsgegenständen- für jeden war etwas dabei. „Die Seniorinnen erzählten teils sehr bewegende Geschichten und Erfahrungen, die ganz schön an die Nieren gingen“ so Sabrina Koyro. In vielen Fällen könnte das durch Prävention vermieden werden und heute haben wir gelernt, wie!“

Eine Garantie gäbe es dabei leider nicht, dennoch gingen alle gestärkt und mit neuem Wissen nach Hause. Durch die Förderung des Präventionsrats der Stadt Hameln konnten die Kurse mit einem Eigenanteil der KursteilnehmerInnen von nur 5 Euro angeboten werden.



Üben mit und ohne Attrappen und Alltagsgegenständen für den Ernstfall

Bilder Quelle: Stadt Hameln