



Presseinformation

Datteln, 12. Januar 2022

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Selbstverteidigung für Senior*innen

VHS-Vortrag im Pädagogischen Zentrum – Eintritt frei, aber mit Anmeldung

„Ich will kein Opfer sein“ lautete der Titel des Vortrags, den Bernd Murza vor kurzem im Treffpunkt Hachhausen gehalten hat. Weil die Resonanz gut war und das Interesse groß, möchte der als „Schimanski aus Datteln“ bekannte Karate-Trainer das gerne für die VHS wiederholen: Seinen sehr aktiven Vortrag „Selbstverteidigung für Ältere“ hält Murza am **Samstag, 22. Januar 2022**, von 14 bis 16.15 Uhr im Pädagogischen Zentrum, Mozartstraße 1. Die Teilnahme ist kostenlos.

In dem Vortrag erfahren die Zuhörer*innen einiges über Verhaltensregeln, Körpersprache, Hilfsmittel, aber auch über körperliche Techniken, die ihnen in Notsituationen helfen können. Im Anschluss gibt es kleine Taschenalarme als Geschenk, die der Caritasverband Ostvest gesponsert hat.

Die Teilnahme am Vortrag ist nur nach vorheriger Anmeldung (online, telefonisch, per E-Mail) möglich. Es gilt die 2G-Regel.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der VHS mit dem Projekt „Begegnung und Bewegung“ des Caritasverbands Ost-Vest e. V. und dem Verbund der gesetzlichen Krankenkassen.