



# Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen und Senioren

**Samstag, 7. März, 14. März und 21. März 2026 (jeder Termin baut auf dem vorherigen auf, daher ist eine Teilnahme an allen 3 Terminen erforderlich)**

**Kurs 1: 14 - 15:30 Uhr, Kurs 2: 15:30 - 17 Uhr (Dauer ca. 90 Min.),  
Wo: TV 1848 Schwabach e.V., Jahnhalle 3 (Taekwondo-Halle)**

Möchten Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen sicher fühlen können? In unserem speziellen Selbstverteidigungskurs wird Ihnen vermittelt, sich zu wehren und Widerstand zu leisten. In entspannter Atmosphäre üben Sie einfache und effektive Techniken, die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen abgestimmt sind. Der Kurs fördert nicht nur Ihr Selbstvertrauen, sondern auch Ihre Lebensfreude. Melden Sie sich an und lernen Sie, sich im Notfall schützen zu können. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.



**Anmeldung bis 21. Februar 2026  
bei der Geschäftsstelle  
Seniorenrat**

Telefon 09122 860-240  
E-Mail: [seniorenrat@schwabach.de](mailto:seniorenrat@schwabach.de)  
Unkostenbeitrag: 15 Euro