

VHS Landshuter Land -Außenstelle VG Furth-

NICHT MIT MIR! – fit und sicher im Alter ...

In vielen Situationen kann man sich auf sein Gefühl verlassen. Jeder von uns kennt beispielsweise ein ungutes Gefühl im Bauch. Diese innere Stimme, die wir auch als Angst bezeichnen, warnt uns vor Gefahren.

An drei Vormittagen wird in drei Bausteinen der individuelle Umgang mit potentiellen Gefahren vermittelt:

1. **Prävention:**
Gefahrenbewusstsein, Prävention sowie Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen
2. **Selbstbehauptung:**
Selbstsicherheit, Selbstschutz, Flucht und Hilfe
3. **Selbstverteidigung:**
Körperliche Verteidigung und Verteidigungstechniken
Theoretische Inhalte wie z. B. Enkeltrick, Haustürgeschäfte usw. runden die praktischen Inhalte ab.

Wann?	Freitag, 26.07.2024	9.00 Uhr – 10.30 Uhr
	Dienstag, 06.08.2024	9.00 Uhr – 10.30 Uhr
	Donnerstag, 08.08.2024	9.00 Uhr – 10.30 Uhr
Wo?	Kloster Furth, Klostersaal	
Kosten?	30,00 Euro	



SCAN ME

**Anmeldungen online: www.vhs-landshuter-land.de
Kurs 242-2427**

Bei Fragen sind wir telefonisch unter 08704/9119-32 erreichbar!