

### **Kick off - Veranstaltung**

#### Sicherheitstipps für den Alltag und Selbstverteidigung



Foto © RSB Hannover

#### **Kurzbeschreibung**

Die 2-tägige Veranstaltung "Sicherheitstipps für den Alltag und Selbstverteidigung für Senioren" des Regionssportbundes Hannover dient dazu, älteren Menschen Wege aufzuzeigen, um Situationen aus dem Weg zu gehen, in denen sie in Gefahr geraten könnten bzw. sich aus einer Gefahrenlage zu befreien.

#### **Zielgruppe(n)**

Personen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren

#### **Inhalte**

- Verhaltenstipps für mehr Sicherheit im Alltag
- Einfache und praktikable Selbstverteidigungstechniken
- Rechtliche Grundlagen der Notwehr und Nothilfe
- Nutzung von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung (Regenschirm, Schlüssel, Kugelschreiber usw.)
- Nutzung von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung (Regenschirm, Schlüssel, Kugelschreiber usw.)

#### **Kooperationspartner**

Sportverein

#### **Antragsteller**

Regionssportbund Hannover  
Felix Decker  
Tel.: 0511 - 80079780  
Mail: [decker@rsbhannover.de](mailto:decker@rsbhannover.de)

Die Maßnahme wurde gefördert über die Richtlinie  
zur zielgruppenspezifischen Bewegungs- und Gesundheitsförderung