



Presseinformation

Datteln, 5. Januar 2026

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

Sicherheit kennt kein Alter

Selbstverteidigungskurs der VHS im Dorfschultenhof stärkt

Handlungssicherheit und Selbstvertrauen für Menschen ab 60

Sicherheit im Alter ist weniger eine Frage von körperlicher Stärke als vielmehr von Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen und der Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen. Zwar sind ältere Menschen im öffentlichen Raum statistisch seltener von Gewalt betroffen als Jüngere, dennoch nehmen Unsicherheitsgefühle, Betrugsdelikte und Übergriffe im sozialen Nahraum zu. Vor diesem Hintergrund setzt der Kurs „Selbstverteidigung 60 plus“ der VHS im Dorfschultenhof gezielt auf Prävention, Selbstbehauptung und realistische Strategien für den Alltag. Das Angebot startet am **Mittwoch, 21. Januar 2026**, und findet an sechs Terminen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr im Treffpunkt Hachhausen statt.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen leicht erlernbare und realitätsnahe Techniken zur Gefahrenvermeidung und Selbstbehauptung. Erfahrene Jiu-Jitsu-Trainer vermitteln Strategien zu Körpersprache, Aufmerksamkeit und angemessenem Fluchtverhalten. Darüber hinaus werden einfache Abwehrtechniken gegen Umklammern oder Würgeangriffe geübt sowie der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung thematisiert. Ergänzend behandelt der Kurs rechtliche Grundlagen wie Notwehr und Nothilfe sowie typische Betrugsmaschen, mit denen insbesondere ältere Menschen konfrontiert werden.

Anmeldung und Kurs-Info

Kursleitende: Peter Klask und Gertrud Sonntag

Kursort: Treffpunkt Hachhausen, Westring 8

Kursbeginn: Mittwoch, 21.1.2026, 18–19.30 Uhr, 6 Termine

Gesamtgebühr: 58 Euro

Anmeldung [online](#) oder außerhalb der Ferien telefonisch unter (02363) 107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten