

Cane Fu – Selbstverteidigung für Senior*innen



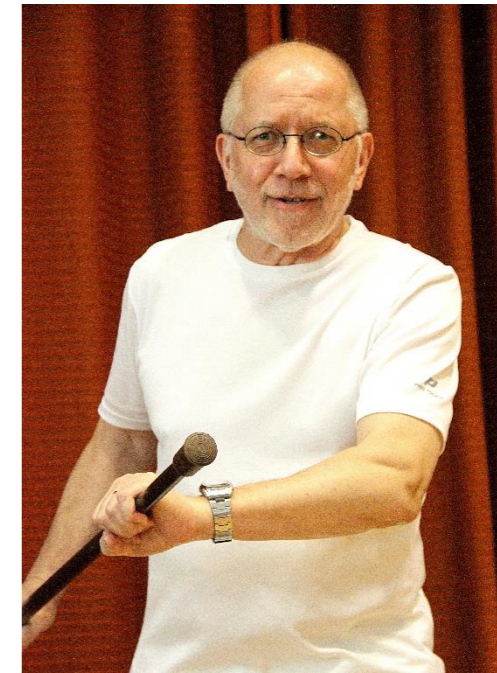
Das Konzept ist so angepasst, dass teilnehmende Seniorinnen und Senioren Selbstverteidigung mit Hilfe ihres Gehstockes oder Regenschirmes ohne Kampfsport-Akrobatik üben können. Niemand muss sich während des Kurses auf die Matte werfen, oder andere starke körperliche Anstrengungen durchführen. Auch werden keine Kämpfe ausgeführt!

Zu wissen, wie der eigene Schirm oder Gehstock im Falle eines Falles eingesetzt werden kann, verhilft zu einem selbstbewussten Auftreten und vermeidet, sich von vorneherein in die Opferrolle zu begeben. An dem Nachmittag werden Sie Grundtechniken der Stockführung kennen lernen, die hilfreich sein können, wenn Sie sich mal zur Selbstverteidigung entschließen müssen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Stöcke werden gestellt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Eine halbstündige Pause mit Getränken und Snack ist eingeplant.

Selbstverteidigung und Gehstock – passt das zusammen? Die Grundidee „Cane Fu“ kommt aus Amerika und ist eine Kreuzung aus Kung Fu und dem englischen Wort cane für Stock.



Foto Carolin Albers



Dr. med. Jan Fitzner, selber Senior und Facharzt für Allgemeinmedizin im Ruhestand, bietet „Cane Fu“ Kurse an und wird im Mai das erste Mal nach Coburg kommen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich im Servicebüro an.

WANN? 13. Mai 2022
UM? 14.00 – 18.30 Uhr
WO? GR I und Freifläche
GEBÜHR? 5,00 € - **BITTE ANMELDEN!**