

Pressemitteilung

Mit der Bitte um Veröffentlichung!

Von: Cornelia Merk	Datum: 28.07.2021
Telefon: 0711/1873-760	E-Mail: cornelia.merk@vhs-stuttgart.de

Selbstverteidigung lernen an der vhs stuttgart

Sicher in der Stadt

Mit ihren niedrighschwelligem Angeboten zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung will die vhs stuttgart die Stuttgarter Bürgerinnen und Bürgern in der Gefahrenerkennung schulen und zu mehr Sicherheit in der Stadt beitragen.

„Neben der Einübung verschiedener Verteidigungstechniken lernen Teilnehmende in unseren Kursen potenziell gefährliche Situation zu erkennen, den Überblick zu bewahren und im besten Fall die körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden“, erklärt Susanne Hammerbacher von der vhs stuttgart. „Die Anwendung von Deeskalationsstrategien, ein Bewusstsein für die eigene Körpersprache und Kommunikation spielen dabei eine wesentliche Rolle“, so die vhs Programmbereichsleiterin für Gesundheit, Bewegung und Ernährung weiter.

Selbstverteidigung, betont Susanne Hammerbacher, sei ein wichtiger Teil der Gesundheitsbildung an der volkshochschule stuttgart. Beinhaltet sie doch Themen wie Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und Selbstbehauptung. Gemäß ihres Leitgedankens „Bildung für alle“ habe die vhs dabei eine vielfältige Zielgruppe im Blick. So entdeckt man beim Blick ins Programm Angebote für Frauen und Mädchen, für Eltern mit Kind, Selbstbehauptungskurse für die Generation 55+ und vieles mehr. Das Ziel der Bildungsinstitution bleibt dabei stets das gleiche: „Unsere Teilnehmenden sollen sich sicherer fühlen, ihre Selbstwahrnehmung schulen – und

sich im Notfall behaupten und schützen können“, erläutert die Programmbereichsleiterin.

Der nächste Kurs **„Taekwondo und Selbstverteidigung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene“** startet am **Mo 30.08.**, im **TREFFPUNKT Rotebühlplatz**. Die Angebote **„Aikido für Anfängerinnen und Anfänger“**, ab dem **29.09.21** sowie **„Selbstverteidigung für Frauen“**, ab dem **30.09.21** bilden daraufhin den Auftakt zu vielen weiteren Kursen im Herbstsemester 2021.

Eine Übersicht finden Interessierte unter: www.vhs-stuttgart.de in der Kategorie [Gesundheit, Bewegung und Ernährung](#) oder im neuen „Blick ins Programm“, das Anfang September erscheinen wird.