

Anmeldung  
telefonisch oder  
per E-Mail bei:

Angela Schmidt  
Telefon 0711 3902-42496  
altenhilfeplanung@LRA-ES.de



Landkreis  
Esslingen



Kreissenorenrat Esslingen e.V.  
Alter als **Chance** begreifen und  
diese Lebensphase aktiv gestalten



Landkreis  
Esslingen



Kreissenorenrat Esslingen e.V.  
Alter als **Chance** begreifen und  
diese Lebensphase aktiv gestalten

Mit freundlicher Unterstützung der



Kreissparkasse  
Esslingen-Nürtingen

# Sicher unterwegs im Alter

## STOP zu Unsicherheit



### Kontakt

Landratsamt Esslingen  
Franziska Hezinger  
Altenhilfefachberatung/-planung  
Telefon 0711 3902-43640  
hezinger.franziska@LRA-ES.de  
www.landkreis-esslingen.de

Kreissenorenrat Esslingen  
Karl Praxl  
Vorsitzender Kreissenorenrat  
Esslingen e.V.  
Telefon 0711 773173  
info@KSR-ES.de

*Gestaltung*  
Ina Ludwig,  
www.inaludwig.de

Auf der Titelseite  
ist Rolf Kersten  
abgebildet.



ab **60**  
Jahren

# Sicherheitstraining

# Selbstsicher und gelassen auftreten – das A und O

Sich sicher zu fühlen ist ein entscheidender Faktor dafür, ob sich ältere Menschen unterwegs wohlfühlen. Selbstsicheres und gelassenes Auftreten hat sowohl einen positiven Effekt auf das eigene Erleben, als auch auf die Außenwirkung.

Selbstsicheres Auftreten ist keine rein „gegebene Eigenart“, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Mit dem Training können Sie diese Fähigkeit verbessern und dabei auch von den Rückmeldungen und Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren.

In dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs wird Ihre Wahrnehmung bezüglich Ihres und des Auftretens anderer Personen geschult.

Sie lernen Merkmale von selbstsicherem Verhalten und Körpersprache kennen.

Sie probieren neue Verhaltensweisen und gedankliche Haltungen spielerisch aus.

In dem Kurs wechseln sich kurze Theorie-Inputs und praktische Übungen ab.

## Referent:

Der Kurs wird durchgeführt von Rolf Kersten. Er ist ausgebildeter Gewaltpräventionstrainer und Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren.

## Inhalte:

Deeskalation, einfache Abwehrtechniken, Hilfeleistung, Zivilcourage. Wo bekomme ich Hilfe?

Bewegen und Auftreten, z. B. Laufen auf der Straße, Bewegen im ÖPNV, Türgeschäfte, Enkeltrick, Telefonbetrüger.

Rollenspiele: z. B. Belästigung, Rollenspiel für Zivilcourage.

Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit kennenlernen.

## Dauer:

Der Kurs dauert 3 Stunden.

## Mitbringen:

Bequeme Kleidung und Getränke bitte selbst mitbringen.

## Kosten: 15 Euro

Auf Anfrage können die Kosten übernommen werden.

**Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.**

# Veranstaltungsorte

## Filderstadt

*Treffpunkt:* Vereinszimmer der Uhlberghalle Bonlanden Mahlestraße 16, 70794 Filderstadt  
*Termin:* 13. Juli 2022  
*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Esslingen am Neckar

*Treffpunkt:* Halle des KSV Esslingen Auenweg 21, 73733 Esslingen-Mettingen  
*Termin:* 5. Juli 2022  
*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Nürtingen

*Treffpunkt:* Egerthalle, Großbettlinger Straße 21, 72622 Nürtingen-Raidwangen  
*Termin:* 30. Juni 2022  
*Uhrzeit:* 14:00–17:00 Uhr

## Wendlingen

*Treffpunkt:* Bürgertreff Wendlingen Am Marktplatz 4, 73240 Wendlingen am Neckar  
*Termin:* 23. Juni 2022  
*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Lenningen (Unterlenningen)

*Treffpunkt:* Evangelische Gemeindehaus in Unterlenningen Kirchstraße 15, 73252 Unterlenningen  
*Termin:* 7. Juli 2022  
*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Kirchheim unter Teck

*Treffpunkt:* Sporthalle Lehenäcker Holzmadener Straße 26, Kirchheim-Jesingen  
*Termin:* 12. Juli 2022  
*Uhrzeit:* 9:30 Uhr–12:30 Uhr

ab **60**  
Jahren

# Sicherheitstraining