

Selbstverteidigung ist keine Frage des Alters

EVING. In den bestens besuchten Kursen des Seniorenbüros Eving lernen ältere Semester bei Großmeister Wilfried Peters, wie man sich im Notfall verteidigt. Auch mit 81 Jahren kann man Erstaunliches leisten

Von Michael Schuh

Ulrich Steffen hält einen ansehnlichen Stock in Händen, geht in bedrohlicher Manier einen Schritt nach vorn und stößt mit dem Knüppel in Richtung seiner ihm gegenüberstehenden Ehefrau. Doch die Gattin reagiert, machte eine kurze Drehung zur Seite und wehrt den Stockangriff so mit dem Unterarm ab. Was zunächst wie ein Familiendrama aussieht, ist tatsächlich eine Präventionsmaßnahme: Der 66-jährige Ulrich Steffen und seine 65-jährige Frau Doris nehmen am Kurs „Fit für Selbstverteidigung“ teil, in dem ältere Menschen lernen, sich im Notfall zu verteidigen.

Als die Verantwortlichen des Seniorenbüros Eving auf die Idee kamen, in Zusammenarbeit mit dem nordrhein-westfälischen Taekwon-Do-Verband einen solchen Kurs für Anfänger ab einem gewissen Alter anzubieten, war sich niemand über die Resonanz im Klaren. Meldet sich überhaupt jemand an? Und kommt ein Kurs zustande? Doch das Angebot traf offenbar den Nerv der Zeit. „Es haben sich 30 Personen angemeldet“, sagt Wilfried Peters, „sodass sogar drei Kurse zusammenkamen.“

Großmeister als Trainer

Peters, dem man sein Alter nun wirklich nicht ansieht, hätte sich ob seiner 62 Jahre durchaus selbst als Teilnehmer für einen Kurs anmelden können – doch stattdessen leitet er die Übungseinheiten. Und von ihm können die Evinger einiges lernen, denn der Taekwon-Do-Kämpfer, der auch schon in andere Kampfsportarten hineinschnupperte, trägt den 6. Dan. Somit zeigt ein Großmeister den älteren Herrschaften in einem ansonsten



Trainer Wilfried Peters (Mitte) erläutert den Kursteilnehmern, wie sie sich bei einem Stockangriff richtig verhalten.

meist freistehenden Raum der Bezirksverwaltungsstelle, wo man sich verteidigt.

Für das Programm „Bewegt älter werden in NRW!“ hat Peters ein Konzept entworfen, das speziell auf die Generation 45+ zugeschnitten ist. „Die Übungen dürfen nicht allzu schwierig sein“, erläutert der Experte, „und trotzdem benötigt man auch dafür eine gewisse Fitness.“ Das zeigen übrigens auch die Inhalte

des Kurses, der sich über drei Monat erstreckt: Aufwärmgymnastik gehört ebenso dazu wie stabiles Stehen und flottes Bewegen.

Übungen mit dem Stock

Da das in bedrohlichen Situationen aber nicht unbedingt ausreicht, komplettieren Übungen mit dem Stock, Abwehrbewegungen oder die Verteidigung mit Alltagsgegenständen das sportliche



Auch Angriffe mit den Händen können erfolgreich abgewehrt werden – wenn man weiß, wie's geht.

gut und gerne halbes Ehrgeiz spielt oft eine Rolle.

Die 72-jährige Kert hat ebenso wie Jahre ältere Freunde Kafka aus der Zeit dem Angebot. „Nachdem uns meiner Freundin tigt hatte, haben sagt: ‚Komm, wir hin und lernen, u chen zu verteidigt Flunkert die ihre Teilnahme. Si be bislang no schlechten Erfahrung macht, ergänzt C ka, ‚aber man fü bisschen sicherer, an so einem Kurs men hat.“

Selbstbewusstsein

Ähnlich äußert s Krys, mit 53 J Jüngste im Bunde: te ein paar Automaten und für den E sen: Man könnte was tun. Das förde Selbstbewusstsein.

Für Doris Steffe kurz zuvor noch d Angriffs erwehre stehen Fitness und im Vordergrund. „dem möchte ich r überrascht sein, v lich mal was passie

Programm. „Wobei der Stock verschiedene Funktionen besitzt“, sagt Peters. „Er ist ein Gymnastikgerät, verstärkt die Griffkraft und symbolisiert Tritte, Schläge oder den kompletten Gegner.“

81 Jahre zählt der älteste Teilnehmer, der an diesem Mittwoch an Fitness und Reaktion feilt. Wenn der Herr aber mit Volldampf auf das Schlagpolster drischt, das Trainer Peters vor seinen Körper hält, könnte der Senior

Ministerium fördert das Programm

■ Ursprünglich war nur ein Kurs geplant, doch daraus wurden drei. „Und es werden sicherlich genug Teilnehmer dabei bleiben, damit wir mindestens einen Folgekurs anbieten können“, sagt Wilfried Peters.

■ Die Teilnehmer der Kurse sollten mindestens 45 Jahre alt sein und dürfen vom Arzt kein Sportverbot erteilt bekommen haben.

■ Ansonsten müssen aber bequemer Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch nicht fehlen.

■ Das Programm „Eiter werden!“ wird vom Landessport Nordrhein-Westfalen vom nordrhein-westfälischen Ministerium für Familie, Kinder, Jugend und Sport.