



Unter Anleitung von Tobias Vetter trainieren Menschen ab 50 Jahren Selbstverteidigung.

Foto: Otto Krsc

# Damit Senioren nicht Opfer werden

**WICHLINGHAUSEN** Im Kurs lernen Menschen ab 50 Jahren Selbstbewusstsein – und sich gegen Angriffe zu wehren.

Von Jeanette Nicole Wölling

„Hau ab“, brüllt der muskulöse Mann eine zierliche Frau an und reißt die Hände vors Gesicht. Zwei Beobachterinnen zucken zusammen. Dann sind sie an der Reihe, einen Angreifer gewaltlos, aber bestimmt abzuwehren. So, wie Coach Tobias Vetter es ihnen vorgemacht hat, sollen sie es nachmachen: Selbstbewusstsein ausstrahlen, nicht provozieren, laut werden.

Beim Selbstverteidigungskurs für Menschen ab

50 Jahren geht es nicht um Kampfsport, soviel ist gleich klar. Sportlich ist es dennoch, was die sechs Damen und ebenso viele Herren einüben, denn der Kurs hat viel mit Beweglichkeit und geistiger und körperlicher Fitness zu tun, wie Kursleiter Tobias Vetter erklärt: „Es geht unter anderem um Koordination, Kraft und Balance. Das ist nicht nur für Selbstverteidigung wichtig, sondern dient auch der Sturzprophylaxe bei Senioren.“

Wing Tzun heißt das Kon-

zept, das dahinter steckt und wie Tai Chi bestimmte Bewegungsabläufe mit dem ganzen Körper beinhaltet, darüber hinaus aber auf Kampfsportelementen aufbaut.

**Auch auf die Körpersprache kommt es an**

„Es macht wirklich Spaß“, sagt Teilnehmerin Sigrid Lenz-Pietschmann. „Zunächst war ich nur neugierig auf den Kurs, obwohl ich eigentlich keine Angst habe. Aber er hat mir schon richtig was gebracht.“ So traut sich

## ■ SICHERHEIT

**WAHRNEHMUNG** Viele Senioren fühlen sich nicht sicher in Wuppertal. Auch am WZ-Mobil war das kürzlich Thema.

**KURSE** Der Wing Tzun-Kurs für Senioren findet jeweils mitt-

wochs um 9 Uhr im Sportstudio Impuls an der Märkischen Straße 125a in Wichlinghausen statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Infos gibt es unter Telefonnummer 520 204 oder im Internet:

[www.sportstudio-impuls.de](http://www.sportstudio-impuls.de)

die Wuppertalerin nun auch, unangenehmen Zeitgenossen auf der Straße durchaus ins Gesicht zu schauen, anstatt vorsichtshalber vorab die Straßenseite zu wechseln.

Rainer Hoffmann ist häufig abends unterwegs und

kennt Angsträume in Wuppertal: „Es gibt schon Stellen, wo ich mich unsicher fühle“, gesteht er. „Hier im Kurs habe ich gelernt, wie ich in der entsprechenden Körpersprache Selbstbewusstsein zeige, damit ich nicht zu Opfer werde.“