

## Selbstverteidigungskurs für Senioren des Nordstadtvereins

Auf Wunsch der Bewohnerschaft der Nordstadt wurde am 10.02.2025 erstmals ein Selbstverteidigungskurs für Senior\*innen veranstaltet.

In Kooperation vom Nordstadtverein und dem Seniorenbüro Gießen soll dieser Kurs in einem vierwöchigen Abstand immer montags im Nordstadtzentrum stattfinden. Durchgeführt wird der Kurs von Kampfsportlern der jüngeren Generation: Kickboxer Christos Giovanakis (28) und Boxeuropameister Emil Kessler (22). Die beiden kommen besonders gut durch ihre humorvolle und lockere Art bei den Teilnehmer\*innen an, was direkt für eine entspannte und vertraute Stimmung bei der Veranstaltung sorgt.

Ziel ist es, die Senior\*innen in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrem Sicherheitsgefühl zu stärken und Vorurteile zwischen der älteren und jüngeren Generation zu minimieren.

„Wir machen das hier aus voller Überzeugung und mit viel Freude, da wir sehen, wie gut es den älteren Teilnehmern tut.“ meint Christos Giovanakis.

Der Kurs beginnt mit ein paar Aufwärmübungen um die Senior\*innen z.B. mit Schütteln der Gelenke oder mit Kreisen der Arme ein wenig aufzulockern. Nach einer kurzen Trinkpause geht es dann los mit der richtigen Selbstverteidigung. Wichtig ist es hier, dass die Teilnehmer\*innen zunächst lernen, wie sie gefährliche Situationen vermeiden oder deeskalieren können.

Schritt für Schritt lernen die Senior\*innen anschließend in Zweiergruppen wie man bspw. eine richtige Backpfeife verteilt und dabei seinen Körper richtig einsetzt. Emil Kessler und Christos Giovanakis betreuen zeitgleich die Teilnehmer\*innen und geben Tipps und Hilfestellungen.

„Ich bin beeindruckt, wie die Senioren sich gefunden haben und wie viel Selbstvertrauen es ihnen gibt. Sie sind mit großem Einsatz dabei und machen das super.“ sagt Emil Kessler über die große Motivation der Senior\*innen.

Die Ergebnisse und Rückmeldungen des Selbstverteidigungskurses sind sehr positiv. Viele der Teilnehmer\*innen berichten von einem gestärkten Selbstbewusstsein und dem Gefühl von Sicherheit. So auch die 74 Jahre alte Karin Herrmann: „Ich finde es gut, vor allem wie die beiden das machen, denn sie gehen auf uns älteren Leute ein und das, obwohl wir ein ganz anderes Kaliber sind. Mir gibt das Ganze eine gewisse Sicherheit und Selbstvertrauen.“

Auch die 66 Jahre alte Regina Albertson berichtet von ihrem positiven Eindruck der Veranstaltung: „Der Selbstverteidigungskurs hat zwar erst angefangen und findet auch nur in vierwöchigen Abständen statt, aber es macht richtig viel Spaß, es ist in Teilen richtig lustig, weil die beiden Jungs das einfach gut und erfrischend überbringen. Ich bin gespannt, wie es weiter geht.“

Neben der Steigerung von Selbstsicherheit und der Verbindung verschiedener Generationen ist der Kurs auch ein guter Anlass, um soziale Kontakte zu knüpfen und mit anderen Bewohner\*innen zu interagieren. Zugleich stellt dieses Angebot für viele der Teilnehmer ein besonderes Ereignis dar, welchem sie schon im Voraus mit Freude entgegenblicken.

Aus den Rückmeldungen geht hervor, dass der Kurs ein voller Erfolg war und die Bewohner\*innen mit jedem weiteren Kurs in verschiedenen Bereichen unterstützt und gestärkt werden.

Lero Merz

(Praktikantin beim Stadtteilmanagement der Gießener Nordstadt, Nordstadtverein)