

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

Mit freundlicher Unterstützung der



Kreissparkasse  
Esslingen-Nürtingen



Landkreis  
Esslingen



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

# Sicher unterwegs im Alter

**STOP zu Unsicherheit**



*Gestaltung*  
Ina Ludwig,  
[www.inaludwig.de](http://www.inaludwig.de)

Auf der Titelseite  
ist Rolf Kersten  
abgebildet.

## Kontakt

Landratsamt Esslingen  
Franziska Hezinger  
Altenhilfefachberatung/-planung  
Telefon 0711 3902-43640  
[hezinger.franziska@LRA-ES.de](mailto:hezinger.franziska@LRA-ES.de)  
[www.landkreis-esslingen.de](http://www.landkreis-esslingen.de)

Kreissenorenrat Esslingen  
Karl Praxl  
Vorsitzender Kreissenorenrat  
Esslingen e. V.  
Telefon 0711 773173  
[info@KSR-ES.de](mailto:info@KSR-ES.de)



**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

## Esslingen am Neckar

*Treffpunkt:* Halle des KSV Esslingen  
Auenweg 21, 73733 Esslingen-Mettingen

*Termin:* ~~11. Oktober 2022~~ 22.11.22.

*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Neuhausen auf den Fildern

*Treffpunkt:* Kath. Kirchengemeindehaus  
Klosterstraße 8, 73765 Neuhausen auf den Fildern

*Termin:* 18. Oktober 2022

*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Wernau

*Treffpunkt:* Bürgersaal im Quadrium, (2.Obergeschoss)  
Kirchheimer Straße 68-70, 73249 Wernau

*Termin:* 27. Oktober 2022

*Uhrzeit:* 9:00–12:00 Uhr

## Leinfelden-Echterdingen

*Treffpunkt:* Bürgersaal Zehntscheuer  
Maiergasse 8, 70771 Leinfelden-Echterdingen

*Termin:* 9. November 2022

*Uhrzeit:* 14:00–17:00 Uhr

## Wendlingen am Neckar

*Treffpunkt:* Bürgertreff Wendlingen  
Am Marktplatz 4, 73240 Wendlingen am Neckar

*Termin:* 15. und 29. November 2022

*Uhrzeit, Theorie:* 15:00 Uhr

*Uhrzeit, Praxis:* 14:30–16:00 Uhr