



«Frutigländer», 05.02.2019

## Selbstverteidigung und Generationentreff

**FRUTIGEN** Schon zum zweiten Mal organisierte der Seniorenrat Frutigland gemeinsam mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Niesen einen Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und Senioren im Kirchgemeindehaus. Nebst nützlichen Tipps gab es viel zu lachen.

Zur Freude der Veranstalter waren auch dieses Mal wieder zehn Jugendliche und fünf Senioren mit vollem Engagement dabei. Vom grossen Altersunterschied der Teilnehmer konnten alle profitieren, denn es ging neben dem Körpereinsatz auch um den Erfahrungsaustausch.

**«Kaum jemand versucht, seinen Körper zu schützen»**

Die Leiter des Kurses, Markus Hari und Samantha Hari, zeigten nicht nur, wie

man sich bei einem Angriff mit gezielten Handgriffen befreien kann. Es wurde auch vermittelt, wie man solche Situationen vermeidet. «Viele machen sich Sorgen wegen ihres Handys und schützen es mit einer Hülle oder sogar einer Versicherung. Aber kaum jemand versucht, seinen Körper zu schützen», sagte Markus Hari als Einstieg in den Selbstverteidigungskurs.

Bereits nach kurzer Zeit und einigen Wiederholungen der Abwehrmöglichkeiten waren die Fortschritte der Teilnehmer ersichtlich. Es wurde viel gelacht, und der gewünschte Austausch der verschiedenen Generationen fand während des ganzen Kurses statt.

DOMINIK BAUMANN,  
OKJA NIESEN