

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Jugendliche und Erwachsene

Lerne Dich zu verteidigen!

Gewaltdelikte wie gefährliche Körperverletzung,
Raub, sexuelle Übergriffe und Mord!
Viele Gründe sich schnell und effektiv zu verteidigen!
Daher beginnt Selbstverteidigung mit Aufmerksamkeit,
geht über Haltung und Selbstbehauptung bis hin zur
direkten, effektiven Gegenmaßnahme.



Im Workshop lernst Du:

- potentielle Gefahren rechtzeitig zu erkennen
- Konflikte durch eine klare Haltung zu vermeiden
- im Notfall Angriffe direkt und effektiv abzuwehren

Judo-Club „Samurai“ e.V.
Schwelm - Ennepetal



- Termine:** Mittwoch, den 17.05.2017, 24.05.2017, 31.05.2017
und 07.06.2017 von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr
- Ort:** Turnhalle der Realschule Ennepetal
Breslauer Platz 1, 58256 Ennepetal
- Teilnehmer:** Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
- Kosten:** 25,00 € sind bei dem ersten Termin zu entrichten
- Mitzubringen:** T- Shirt, lange Sporthose, Badeschlappen (wir trainieren barfuß), Getränk
- Ausrichter:** Judo Club „Samurai“ e.V. Schwelm– Ennepetal
- Bei Rückfragen:** M. Hackenberg unter 0174-2460550