

# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Jugendliche und Erwachsene

## Lerne Dich zu verteidigen!

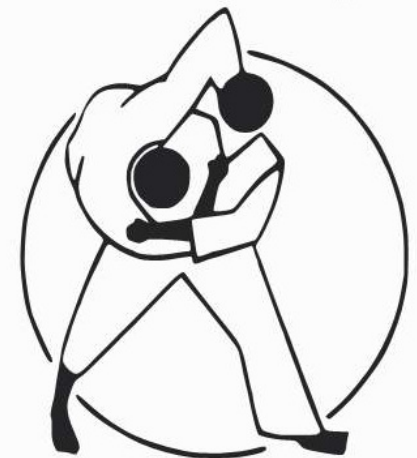
**Gewaltdelikte wie gefährliche Körperverletzung, Raub, sexuelle Übergriffe und Mord!**  
**Viele Gründe sich schnell und effektiv zu verteidigen!**  
**Daher beginnt Selbstverteidigung mit Aufmerksamkeit, geht über Haltung und Selbstbehauptung bis hin zur direkten, effektiven Gegenmaßnahme.**



### 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 06.06.2018, 13.06.2018, 20.06.2018  
und 27.06.2018 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  
(Teilnahme für Judoka umsonst!)
- 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