

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 14

Die häufigsten Opfer von Gewalt sind immer noch Frauen, Kinder und die körperlich Schwächeren.

Setzen Sie Grenzen! Wehren Sie sich!

Erlernen Sie einfache aber wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Bereiten Sie sich körperlich und psychisch auf kritische Situationen vor.



Niemand kann Ihnen einen 100%-igen Schutz vor Gewalt bieten, aber Sie können selbst etwas tun: Frauen, die sich zur Wehr setzen, werden nachweislich seltener Opfer von Gewalttaten. Die Polizei rät Frauen deshalb, sich zu wehren. Eine wirksame Verteidigung will jedoch geübt sein, denn Panikreaktionen nützen wenig.

Machen Sie einen Anfang und kommen Sie zum Selbstverteidigungs-/ Selbstbehauptungstraining der Judo-Abteilung des TV 05 Neubeckum.

Wann: Ab Mittwoch, 10. Februar 2016, 19.30 – 21.00 Uhr

Wo: Turnhalle des Kopernikus Gymnasiums, Neubeckum

Mitzubringen: Trainingshose, Sweatshirt, Turnschuhe

Kosten: 45 € für 8 Abende
(bei der ersten Teilnahme bar zu zahlen)

Weitere Auskünfte und Anmeldung unter Telefon 02525-950941
oder per Mail unter judo@tv05neubeckum.de