

# **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

**Mit zu bringen:** 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](mailto:judo@tv05neubeckum.de)

