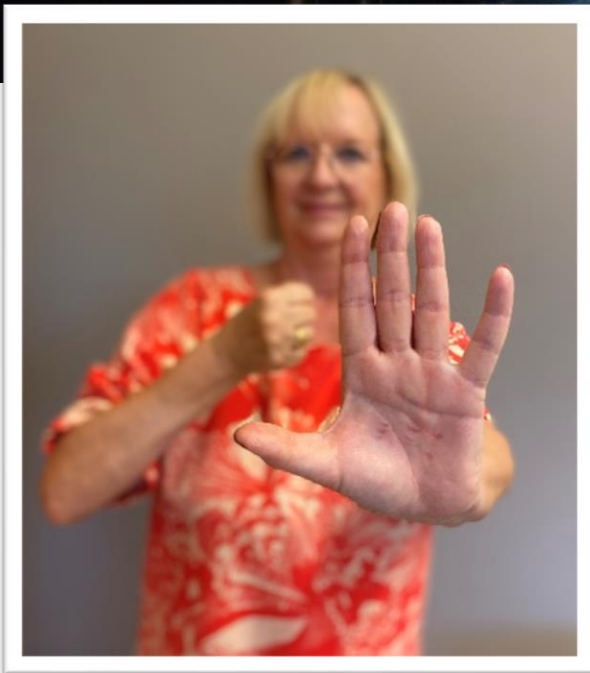


## **Sicher** durch die dunkle Jahreszeit

**08. Nov.**  
**10-12 Uhr**  
**kostenfrei!**



Lerne die „Erste Hilfe“-Maßnahmen der Selbstverteidigung kennen:

- Brenzlige Situationen rechtzeitig erkennen
- Dem eigenen Gefühl trauen
- Sprache und Körpersprache bewusst einsetzen
- Schläge, Tritte und Befreiungs-techniken im Notfall einsetzen
- Gesetzliche Bestimmungen zur Notwehr

Der Kurs richtet sich an Frauen und ist auch geeignet für diejenigen, die normalerweise nicht regelmäßig sportlich aktiv sind!

Referentin: Fatma Keckstein, 5. Dan Ju-Jutsu



Hamburgischer  
Ju-Jutsu Verband