

# Selbstverteidigung für Frauen

Die Ju-Jutsu-Abteilung bietet wieder einen 4 wöchigen Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ an. In dem Kurs werden die Themen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Techniken zur Selbstverteidigung behandelt, sowie auf Notwehr/Nothilfe und Waffen eingegangen. An die Teilnehmerinnen werden keine besonderen körperlichen Anforderungen gestellt.

## Wann?

Sa. 04.02.2012 11-13Uhr

Sa. 11.02.2012 11-13Uhr

Sa. 18.02.2012 11-13Uhr

Sa. 25.02.2012 11-14Uhr

## Wo?

Dojo des TSG-Sportforums, Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg.

## Kosten?

TSG-Mitglieder 30EUR

Nichtmitglieder 40EUR

## Anmeldung/weitere Infos bei:

Heiko Koenig, 0176/46531166

Email: [jujutsu@jgs-hamburg.de](mailto:jujutsu@jgs-hamburg.de)

[www.jgs-hamburg.de](http://www.jgs-hamburg.de)