



Mädchen *selbst* Sicherheit

mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Seminar
für Mädchen
und Frauen
zwischen
14 und 18 Jahren

NTSV-
Waldsporthalle
Lokstedter Holt 46
22453 Hamburg

Teilnahme
40,00 €

Abteilungs-Mitglieder:
15,00 €

Anmeldung
bis: 21.10.2024

...hier:
fatma.keckstein@ntsv-jujutsu.de

Seminar-Themen

PASS AUF DICH AUF: Brenzlige Situationen erkennen und meiden
Wir erarbeiten mit Dir deeskalierendes Auftreten und was Du damit erreichst.

MACH DICH GROSS: Selbstbehauptung mit Körper und Stimme
Gemeinsam testen wir, wie man mit Körperhaltung und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.

GEH IN DECKUNG: Abwehr und Konter gegen Schläge
Wir üben mit Dir, Angriffe so zu bremsen, dass Du Gelegenheit zur Gegenreaktion hast.

HAU DRAUF: Pratzentraining
An speziellen Schlagpolstern üben wir mit Dir verschiedene Schläge und Tritte.
Das macht Spaß und Du entdeckst, wieviel Kraft in Dir steckt.

NICHT MIT DIR: Befreiung aus Umklammerungen
Wir üben mit Dir die Techniken, mit denen Dir das gelingt.

VERTRAUE PROFIS: Sicherheitstipps der Polizei Hamburg
Wir vermitteln Dir, inwiefern die Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt ist und was nach einer Notwehrhandlung zu tun ist.

Handbuch für Dich: Im Preis ist Dein Kurs-Handbuch bereits enthalten

Termin

30.10.24, 16:00 – 19:00 Uhr

Diese lizenzierten Trainerinnen leiten Dich an

Fatma Keckstein 5. Dan Ju-Jutsu

Jessica Diekmann 2. Dan Ju-Jutsu



JU-JUTSU
www.nts-v-jujutsu.de

Scan oder
Klick und
Imagevideo
anschauen

