

# **Selbst**Sicherheit



## **Im Dunkeln**

### **Ju-Jutsu Seminar für Blinde und Sehbehinderte**

Erfahrene Trainer\*innen vermitteln in diesem Wochenendseminar Inhalte in Theorie und Praxis in Bereichen der **Gewaltprävention, Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Termin:** Samstag, 18.04.2026, 10:00-14:00 Uhr  
und Sonntag, 19.04.2026, 10:00-14:00 Uhr

**Veranstalter:** Ju-Jutsu-Abteilung der Turnerschaft Harburg e.V. (TSH)

**Ort:** TSH-Fitnesszentrum, Vahrenwinkelweg 39, 21075 Hamburg  
Eine Abholung an Bus und Bahnstation ist möglich.

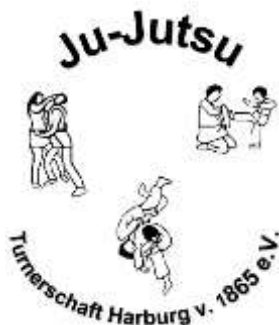
**Kursleiterteam:**

Thomas Menzel, Trainer B Ju-Jutsu,  
Inklusionsreferent im Hamburgischen Ju-Jutsu Verband  
und  
Gabriela Rindt, Trainer B Ju-Jutsu, TSH-Abteilungsleiterin Ju-Jutsu

**Teilnahmegebühr:** 90,00 €

**Anmeldung und Info:**

Tel: 040 33 42 76 40, E-Mail: [info@ju-jutsu-tsh-online.de](mailto:info@ju-jutsu-tsh-online.de)



[www.ju-jutsu-tsh-online.de](http://www.ju-jutsu-tsh-online.de)



**Hamburgischer  
Ju-Jutsu Verband e.V.**  
www.hjjv.net

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)