

Schnupper -Seminar



Frauen *selbst*Sicherheit

mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Frauen
und Mädchen
ab 17 Jahren

NTSV-Waldsporthalle
Lokstedter Holt 46
22453 Hamburg

Teilnahme: 15,00 €
Abteilungs-
angehörige: frei

Info & Anmeldung
bis 10.03.2025
bei:
Fatma Keckstein
gleichstellung@hjjv.net

Themen

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: Übungen an Schlagpolstern
Mit uns testest Du gefahrlos verschiedene Schläge und Tritte.
Das macht Spaß und Du entdeckst, wieviel Kraft in Dir steckt.

DEIN GUTES RECHT: Notwehr einfach erklärt
In einem Kurzvortrag vermitteln wir Dir, inwiefern die Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt ist und was nach einer Notwehrhandlung zu tun ist.

PFEFFERSPRAY & CO.: „Zweischneidige Schwerter“
Wir beleuchten die Möglichkeiten und Risiken von Waffen zur Selbstverteidigung

Termin

Samstag, 15.03.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Lizenzierte Referentinnen leiten Dich an

Fatma Keckstein 5. Dan Ju-Jutsu

Jessica Diekmann 2. Dan Ju-Jutsu



Hamburgischer
Ju-Jutsu Verband e.V.

www.hjjv.net



Ju-Jutsu

www.ntsv-jujutsu.de

