

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Was dich erwartet:

- ✓ Theorie und Praxis rund um das Thema Selbstverteidigung
- ✓ Gefährliche Situationen erkennen
- ✓ Gefahren präventiv vermeiden
- ✓ Sich verbal behaupten
- ✓ Effiziente Verteidigungstechniken
- ✓ Rechtslage
- ✓ Hilfsmittel körperlicher Gewalt
- ✓ Wo bekomme ich Hilfe, wenn etwas passiert ist?



Wer: Frauen ab 16 Jahren

Wann: 23. und 24.07.2022

Zeit: 9 - 17 Uhr

Ort: DJK Turnhalle  
Kleine Schönbuschallee 130  
63741 Aschaffenburg

Preis: 50€



Anmeldung und nähere Informationen unter:

Email: [JuJutsu.AB@gmail.com](mailto:JuJutsu.AB@gmail.com)

Tel.: 0160/96800018

Eine Veranstaltung des DJK-Aschaffenburg e.V.

Kursteilnahme nur nach Anmeldung.

Maximal 40 Teilnehmer.