



## „Keine/r ist wehrlos“

### ***Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer***

**(Kompaktkurs der Dürkheimer Judovereinigung)**

**für wen:** Frauen und Männer ab 15 Jahren, die Selbstverteidigung und Gewaltprävention lernen möchten.

**wo:** Grundschule Grethen, Bürgermeister-Gropp-Str. 69

**was:**

- ☞ einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken (z.B. aus Krav Maga); Schmerzpunkte,
- ☞ Gefahrensituationen vorbeugen und erkennen,
- ☞ körperliche Fitness,
- ☞ Stärken des Selbstbewusstseins.

**wann:**

- ☞ Beginn am Montag, den 11.03.2019
- ☞ 4 Abende von 19:15 h bis 21:00 h
- ☞ bitte Turnhose, T-Shirt und Badelatschen mitbringen

**Gebühr:** 40 Euro (zahlbar zum Kursbeginn)

**Referenten:** Elke und Ulrich Bröckel, 3. Dan Judo,  
Trainer B Selbstverteidigung.

**Anmeldung unter:** [sv@judo-bad-duerkheim.de](mailto:sv@judo-bad-duerkheim.de)  
bis 05.03.2019

