

# Gefahren erkennen !! Gefahren vermeiden !!

## Selbstverteidigungskurs

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, die an realistischem und effektivem **Selbstverteidigungs-Training** interessiert sind.

**Wann:** ab Dienstag 15.10.2019 bis Dienstag 17.12.2019 (10 Abende)  
jeweils von 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr

**Inhalte:** Selbstverteidigungstraining mit wirkungsvollen Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffsarten  
Erlernen von verletzungsfreiem Fallen  
Sicheres Auftreten unter Einsatz von Körpersprache und Stimme  
Rechtliche Hintergründe zur Selbstverteidigung  
Gewalt erkennen – Zivilcourage situativ ausüben

**Wo:** Doorner-Halle (Kleine Halle, Eingang Eppsteinschule)  
Doorner Str. 49, 63456 Hanau-Steinheim

**Kosten:** 70,00 Euro für einen zehnwöchigen Kurs  
Die Gebühr wird am zweiten Abend in bar erhoben.

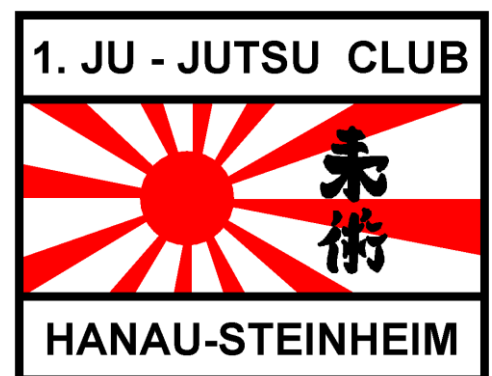
**Hinweis:** Das Training findet in bequemer Sportkleidung barfuß auf einer Mattenfläche statt.

### Anmeldung und Informationen:

**Web** [www.tfc-steinheim.de/jujutsu](http://www.tfc-steinheim.de/jujutsu)

**☎:** Gabriele Ullrich (2.DAN JJ)  
0172 / 6627748

**E-Mail:** [jujutsu@tfc-steinheim.de](mailto:jujutsu@tfc-steinheim.de)



## Mit Sicherheit Lebensgefühl

Mitglied im Deutschen  
Ju-Jutsu-Verband

