



WEHR DICH!

mit einem

Selbstbehauptungskurs

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Der Kurs besteht aus:

Theorieteil:

- Situation **erkennen**
- der eigenen Hilfsmittel **bewußt werden**
- Mittel **effizient** einsetzen

Praxisteil:

- **Rollenspiele**
- **Übungen** mit körperlichem Einsatz
- Erlernen von **schmerzempfindlichen Stellen** am menschlichen Körper

Der Kurs findet statt

Am : Freitag, den 28.09.2018
Um: 16.00 Uhr bis ca. 20.00Uhr
Wo: Ernst-Reuter-Schule
Schlesier Str. 56
67065 Ludwigshafen

Anmeldung verbindlich unter
JJC-LU@online.de oder über
Peter Ehret 0173 3275596

Kursgebühr:
Mitglieder: 25,-€
Nicht-Mitglieder: 30,-€



1990 habe ich die Kampfsportart Jiu-Jitsu für mich entdeckt. Nach mittlerweile 25 Jahren Training und Trainererfahrung (2.DAN) sind für mich Selbstbehauptungskurse für Frauen ein wichtiger Bestandteil geworden.

Deshalb mein Motto:

STOP – WEHR DICH!!!

Ich freue mich auf Sie

Herzliche Grüße
Angelika Schaz