



**Die Ju-Jutsu Abteilung des SV
Niederroth informiert!**



Neuer Kurs:

Frauen **Selbst**sicherheit

- **Prävention** – der Schlüssel zu einem sichereren Alltag:
Brenzlige Situationen gar nicht erst entstehen lassen!
- **Selbstbehauptung** – Nein heißt nein!
Aber wie macht man das klar?
- **Selbstverteidigung** – Nicht gleich aufgeben, auch wer
körperlich unterlegen ist, kann sich erfolgreich wehren.

Wann? 15.11.; 22.11.; 29.11.2025,
jeweils 13 bis 17 Uhr

Wo? Sportheim Niederroth, Trainingsraum im 1. Stock

Wer? Frauen jeden Alters (ab 16), keinerlei Vorkenntnisse in
Kampfsport erforderlich.

- **Mehr Details auf der Homepage der Ju-Jutsu-Abteilung**
- **Fragen/Anmeldung: E-Mail s.becker@becker-butler.de oder
Handy/WhatsApp 0157 76478218**
Anrufe bitte nur nachmittags und abends