



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



Schnuppernachmittag:

Frauen **Selbst**sicherheit

Lass dir nichts gefallen!

An diesem Nachmittag lernt ihr Tipps und Tricks, wie ihr beim Ausgehen selbstbewusster auftrittet und sicherer heimkommt.

- **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.
Wir zeigen dir, wie.

Wann? 25.04.2026 von 13 bis 17 Uhr

Wo? Sportheim Niederroth, Trainingsraum im 1. Stock

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

- Kursgebühr 20 Euro
- 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

