



Sei kein Opfer ...

lerne, wie du dich schützen kannst!

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

● **Gewaltprävention**
Gefahrensituationen erkennen und vermeiden!

● **Selbstbehauptung**
Selbstbewusstsein stärken!

● **Selbstverteidigung**
Erfolgreich verteidigen!

EINTÄGIGER **BASIS**KURS

Wann: Samstag, 26. September 2026
von 10.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr

Wo: Sporthalle (Neubau) Helmstedter Sportverein,
Am Bötschenberg 2, 38350 Helmstedt

Wer: Mädchen und Frauen ab 16 Jahre. (ab Jhrg. 2010)
Der Kurs ist auf maximal 16 Teilnehmerinnen begrenzt.

Kosten: 35,- €
Anmeldungen bis zum 18. September 2026
über info@helmstedter-sportverein.de
oder Telefon: 053 51/90 19

Wir freuen uns auf Euch!
Andreas, Karsten und Team



Jugendteam

www.goshin-dojo.de



NIEDERSÄCHSISCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF

Es kann sich angemeldet werden