



Judo-Club Bietigheim e.V.

JU-JUTSU

**Sicherheit für Frauen im
Alltag**

Selbstverteidigungskurs für Frauen...

- **Lernen Gefahren zu vermeiden** •
- **Selbstbewusst Gefahren aus dem Weg gehen** •
- **Abwehr von Kontaktangriffen wie Polizei und Security** •
- **Mit Selbstbehauptung schlagkräftig werden** •
- **Zur Wehr setzen ohne Waffen** •

⇒ **JU-JUTSU für den Alltag** ⇐

Sicherheitstraining - Selbstbehauptung - Prävention

**Beginn: Mittwochs 19:30 Uhr - 21:30 Uhr Sporthalle der Hillerschule
 in Bietigheim**

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Dojo Ellentalstraße 4

**Bei Interesse einfach melden oder kommen und mitmachen
(Jogginganzug mitbringen). Der Kurs wird von erfahrenen, staatlich
geprüften Übungsleitern abgehalten.**

**Auskunft: Markus Gruber Tel. (07142) 45717
 Christof Hubl Tel. (07142) 45596**

www.selbstverteidigung-bietigheim.de
info@selbstverteidigung-bietigheim.de