

**NEUER KURS
IN 2024!**

26.10. & 23.11.

9 -13 UHR

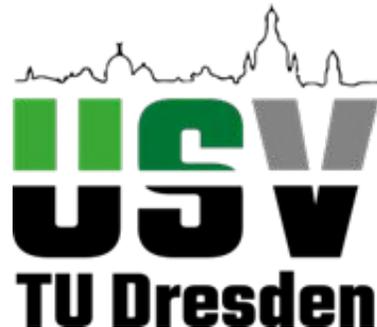
1 Tag: 15 EUR

2 Tage: 25 EUR

Teutoburgstr. 15
01309 Dresden



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN



Inhalt

- Erkennen von Gefahrensituationen
- Selbstbehauptung
- Schutz vor physischen Attacken
- Erlernen von Verteidigungstechniken
- Einsatz von Hilfsmitteln zur Verteidigung



Referent

- Enrico Helmecke
2. Dan Ju-Jutsu
1. Kyu (CNS) Combat Nahkampf System

Co-Trainerin

Sabrina Moewes

**Anmeldung an
sabrina.moewes@jujutsu-dresden.de**