



...und „NEIN!“ ist ein ganzer Satz

Realistische Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 und Frauen!

- Lerne dich selbst zu behaupten!
- Lerne eine Gefahr zu erkennen und dich zu schützen!
- Lerne dich zu wehren!
- Lerne ein „Stopp“ zu setzen!



Abb.: 1

Werde stark! Wir machen dich fit!
Du kannst das!

Wo:

Im Sport – und Kreativzentrum in Brieselang Nord, Thälmannstr. 67

Wann:

Immer samstags von 13:00 – 16:00 Uhr, an 7 Tagen, jeweils 120-150 min

Start: 03. Dezember 2022

Wer sind die Trainer:

Andreas Senger

Dipl. Sportlehrer FH der Polizei Brandenburg

1. Dan Ju-Jutsu

& Katja Senger

Polizeioberkommissarin in Berlin, Sportausbilderin in der Polizeiakademie

Berlin, Sportstudentin für Gesundheit und Prävention im 5. Semester

2. Kyu Judo

Wenn du gemeinsam mit uns und anderen Mädchen und Frauen theoretische Kenntnisse und effektive praktische Techniken in der Selbstverteidigung und zur Selbstbehauptung erlernen möchtest, dann melde dich heute noch an!

Max. Teilnehmerinnenzahl: 16! Wir freuen uns auf dich! Außerdem wartet eine kleine Überraschung auf dich!

Informiere dich unter: 0151/ 50 96 90 90 oder 0151/ 50969096.