

# **SELBSTVERTEIDIGUNG**

## **FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN**

mit Uwe Nettlau 5. DAN Ju-Jutsu + und Thomas Czyrnik 1. DAN Ju-Jutsu  
Kursleiter Selbstbehauptung + Selbstverteidigung im DJJV

**16. und 17. Juni**

**Sa 10:00 - 18:00 Uhr**

**So 10:00 - 15:00 Uhr**

**MTV Vorsfelde Center  
Carl-Grete-Straße  
Vorsfelde**



Der MTV Vorsfelde bietet einen Kurs für Frauen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung an. Hauptziel des Kurses ist die Steigerung des Selbstbewusstseins. Inhalte sind unter anderem die Willens- und Wahrnehmungsschulung, Stimmübungen, das bewusste Begeben in Gefahrensituationen, der Einsatz von Waffen und Hilfsmitteln, die Schulung der Körpersprache und effiziente Selbstverteidigungstechniken für die Praxis. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 14 Jahre, unabhängig von Wissens- und Fitnessstand. Interesse am Thema genügt.

**Mobil: 01 72 / 4 34 26 99**

**Telefon: 0 53 64 / 9 67 77 61**

**MTV Center: 0 53 63 / 7 13 46**

**[www.mtv-vorsfelde.de](http://www.mtv-vorsfelde.de)**

**[www.ju-jutsu-vorsfelde.de](http://www.ju-jutsu-vorsfelde.de)**