

*Setze Dich zur Wehr!
Entdecke Deine Stärken!*

Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

*An 5 Terminen ab 12. März, immer Samstags 15-17 Uhr,
74626 Bretzfeld-Waldbach, Turnhalle des TSV Waldbach*



**STOPP
GEWALT**



Eine Frau ist nicht schwach,

ganz im Gegenteil, in einer Frau schlummern verborgene Kräfte und Fähigkeiten!

Unser Judotrainer und Gewaltpräventionstrainer der Polizei Heilbronn und sein Trainerteam helfen Ihnen Ihre Stärken und Fähigkeiten zu entfalten. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein!

Gefahren frühzeitig erkennen!

Wer: Judoabteilung TSV Waldbach
Wo: 74626 Bretzfeld-Waldbach, Bleichwiesenweg 4
Wann: Samstags von 15:00 – 17:00 Uhr
12.03. / 19.03. / 09.04. / 16.04. / 23.04.

Kosten: 30 € pro Person



5 € Nachlass – Drücke Gefällt mir Judo Team Waldbach und teile unseren Flyer auf Facebook!

Inklusive: Pfefferspray + Gutschein für zweimaliges Probetraining Judo *Der sanfte Weg*
immer Donnerstags außer Ferienzeit
Jugend von 18:00 – 19:00 Uhr
Erwachsene von 19:00 – 20:15 Uhr

Themen: **Rechtliche Grundlagen**, vorbeugende Maßnahmen, Umgang mit Selbstverteidigungshilfe, **Kampfsport**, Schlagtechniken, **Selbstbehauptung** u.v.m

Voranmeldung erwünscht: Tel. 0171 628 05 84 oder j.schaeuffele@gmail.com

