

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

-SCHNUPPERKURS-

AB 16 JAHREN

Brazilian Jiu-Jitsu TSV Glashütten und VHS Glashütten



**MEHRZWECKHALLE
GLASHÜTTEN**

Schulstraße 21a
95496 Glashütten

FREITAG 17.04.2026

Von 16:30-18.00 Uhr

UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN

Fabian Hauenstein
0176/22137300

SCHNUPPERKURS SELBSTVERTEIDIGUNG

Organisatorisch:

- Kosten:Keine
- Trainiert wird barfuß oder mit Socken. Deswegen werden Schlappen benötigt.
- Zudem angenehme Kleidung, Handtuch und ausreichend zu trinken.

Ablauf:

- Am Freitag den 17.04.2026 besteht die Möglichkeit unverbindlich einen ersten Einblick in die Selbstverteidigung speziell für Frauen zu bekommen.
- In dem Kurs werden erste realistische Möglichkeiten der Selbstverteidigung vermittelt und Strategien gezeigt um sich auch in unangenehmen Situationen zu behaupten.