



Mittwochs

vom 10.04.2024
bis
15.05.2024
18:30 - 20:00 Uhr

**Selbst-
verteidigung**
für Frauen von Frauen

**Dojo der Hessen-
Homburg Schule**
Am Schwellenlager
63452 Hanau



TG HANAU
Ju-Jutsu

www.tg-hanau.de

Selbstverteidigung für Frauen von Frauen

Aktuelles Kursangebot der TG 1837 Hanau a.V.,
Abteilung SV- und Kampfsport

Wollen Sie mehr Sicherheit, Selbstvertrauen, Stärke und Durchsetzungsvermögen in Ihr Leben bringen? Dann starten Sie ab Mittwoch, den 10. April 2024 bei unserem fünfwöchigen Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren. Lernen Sie, wie Sie sich im Alltag und in Gefahrensituationen sicher behaupten und verteidigen können.

Wir trainieren vom 10.04. bis 15.05.2024 jeweils mittwochs ab 18:30 Uhr im Dojo der Sporthalle der Hessen-Homburg Schule, Am Schwellenlager, 63452 Hanau barfuß und in bequemer Sportkleidung. Unter Anleitung einer speziell für effektive Frauen-Selbstverteidigung ausgebildeten Trainerin erfahren Sie, wie Sie mit (Körper)Sprache, Koordination und Beweglichkeit Ihr Selbstbewusstsein stärken und nicht zum Opfer werden. Für die Teilnahme am Kurs sind keine besonderen sportlichen Fähigkeiten nötig.

Die Kursgebühr beträgt 65,- € für fünf Einheiten für nicht-Vereinsmitglieder und 35 € für TGH Mitglieder. Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail unter ju-jutsu@tg-hanau.de möglich.



TGH Ju-Jutsu

**Ansprechpartnerin:
Silke Loscher**

Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Philipp-August-Schleißner-Weg 4
63452 Hanau

Tel.: 06187 / 21936

www.tg-hanau.de/ju-jutsu

ju-jutsu@tg-hanau.de

