



**WEHR DICH!**

mit einem

**Selbstbehauptungskurs**

Der Kurs besteht aus:

**Theorieteil:**

- Situation **erkennen**
- der eigenen Hilfsmittel **bewußt werden**
- Mittel **effizient** einsetzen

**Praxisteil:**

- **Rollenspiele**
- **Übungen** mit körperlichem Einsatz
- Erlernen von **schmerzempfindlichen Stellen** am menschlichen Körper

**Der Kurs findet statt**

**Am :** Samstag den 06.04.2019

**Um:** 14.00 Uhr bis ca. 18 Uhr

**Wo:** Kindergarten St. Ludwig  
Wredestraße 24  
67065 Ludwigshafen

**Alter:** ab 14 Jahren, nach oben keine Grenzen

**Dieser Kurs wird von der Sparkasse Vorderpfalz finanziert!**

**Anmeldung**

verbindlich bis zum 04.04.2019 unter:

Heidi Steinert 06236 / 39142

Oder Mail: [sehtlu@gmx.net](mailto:sehtlu@gmx.net)

**Achtung:** bei unentschuldigtem Fehlen wird ein Betrag von 20 Euro erhoben

1990 habe ich die Kampfsportart Jiu-Jitsu für mich entdeckt. Nach mittlerweile 25 Jahren Training und Trainererfahrung (2.DAN) sind für mich Selbstbehauptungskurse für Frauen ein wichtiger Bestandteil geworden.

Deshalb mein Motto:

STOPP – WEHR DICH!!!

Ich freue mich auf euch!

Herzliche Grüße  
*Angelika Schaz*