

16.-17. April 2016

# Frauenselbstverteidigungslehrgang

- für Mädchen & Frauen ab 15 Jahren

**Ziel:**

**Mädchen und Frauen stärken, Gewalt vorbeugen, Eskalationen vermeiden**



Zanshin



JIU-DO  
Gschwend

Rechtzeitig

Gefahr

erkennen

Gefahr aus

dem Weg

gehen

Angemessen

reagieren

Lage stets

überschauen

Verteidigung

mit Worten

**Samstag** (ca. 10-16 Uhr):

Praktische Anwendung

**Sonntag** (ca. 10-14 Uhr):

Praktische Anwendung

**Teilnahmegebühr:**

30,-€

**Wo:**

in Gschwend

(Genauere Information  
bei Anmeldung oder auf Anfrage)

Kursleiter:

**Sepp Oberhollenzer** (7. Dan Jiu Jitsu)

**Jochen Ziehr** (2. Dan Jiu Jitsu)



千里の行も  
足下に始る

Haben wir dein Interesse geweckt oder hast du Fragen?  
Dann melde dich bei:

Kronmüller Michael

07972/6339

Klein Bernd

07972/910350

Ziehr Jochen

07972/5986

Oder per E-Mail an: [jiujitsu-gschwend@gmx.de](mailto:jiujitsu-gschwend@gmx.de)

**Anmeldeschluss ist der 02. April**

Ausrichter: TSF Gschwend Abt. Jiu Jitsu