



# EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN



**Kostenloser  
Schnupperkurs  
25.11.2007**

90 % aller Überfälle und Vergewaltigungen lassen sich durch Selbstverteidigungskurse vermeiden!

## Wehr dich jetzt!

**Schnupperkurs für  
die gesamte Familie**

# SEI DABEI!!!

### Basisinhalte

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen muss nicht kompliziert sein. Mit einfachen aber effektiven Techniken lernen Sie sich in vielen Situationen wirkungsvoll zu verteidigen.



In unseren Selbstverteidigungskursen werden aber nicht nur effektive Techniken gelehrt - rechtzeitiges Erkennen und das richtige Reagieren in einer Gefahrensituation trägt wesentlich zu Ihrer Sicherheit bei.

### Praxisbezogene Selbstverteidigung

Wir lehren praxisbezogene Selbstverteidigung auf höchstem Niveau (dabei sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich) und das Wissen, das Sie benötigen, um sich in einer Extremsituation richtig verhalten und verteidigen zu können.

### Trainer

Mario Staller, ist

- Ausbilder Bundeskriminalamt,
- Vizeweltmeister Ju-Jitsu Fighting,
- Bundeslizenz-Trainer Ju-Jitsu



### Termine

Schnupperkurs(kostenlos):Gymnastikhalle FES/Pfungstadt

**25.11.2007, 11-15 Uhr**

Neuer Kurs (Dauer: 3 Monate)

**17.01.2008, 17<sup>30</sup>-19<sup>30</sup> Uhr**

### Anmeldung und Information

Marc Schneider – TSV Pfungstadt

Email: [marc.schneider@judo-pfungstadt.de](mailto:marc.schneider@judo-pfungstadt.de)

Tel.: 0176-60021141