

# Schnupper -Seminar



## Frauen *selbst* Sicherheit

*mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung*

**Für Frauen  
und Mädchen**  
ab 17 Jahren

**NTSV-Waldsporthalle**  
Lokstedter Holt 46  
22453 Hamburg

**Teilnahme: 15,00 €**  
Abteilungs-  
angehörige: frei

**Info & Anmeldung**  
bis 10.03.2025  
bei:  
Fatma Keckstein  
[gleichstellung@hjjv.net](mailto:gleichstellung@hjjv.net)

### Themen

**MACH DICH GROSS:** Selbstbehauptung mit Körper und Stimme  
Gemeinsam testen wir, wie man mit Körperhaltung und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.

**GEH IN DECKUNG:** Abwehr und Konter gegen Schläge  
Wir üben mit Dir, Angriffe so zu bremsen, dass Du Gelegenheit zur Gegenreaktion hast.

**HAU DRAUF:** Übungen an Schlagpolstern  
Mit uns testest Du gefahrlos verschiedene Schläge und Tritte.  
Das macht Spaß und Du entdeckst, wieviel Kraft in Dir steckt.

**DEIN GUTES RECHT:** Notwehr einfach erklärt  
In einem Kurzvortrag vermitteln wir Dir, inwiefern die Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt ist und was nach einer Notwehrhandlung zu tun ist.

**PFEFFERSPRAY & CO.:** „Zweischneidige Schwerter“  
Wir beleuchten die Möglichkeiten und Risiken von Waffen zur Selbstverteidigung

### Termin

**Samstag, 15.03.2025, 15:00 – 18:00 Uhr**

### Lizenzierte Referentinnen leiten Dich an

Fatma Keckstein 5. Dan Ju-Jutsu

Jessica Diekmann 2. Dan Ju-Jutsu



**Hamburgischer  
Ju-Jutsu Verband e.V.**

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)



**Ju-Jutsu**

[www.nts-v-jujutsu.de](http://www.nts-v-jujutsu.de)

