



Ju-Jutsu Verein  
Perl e.V.

# Selbstverteidigung für Frauen

- einfach und effektiv -

## ● Prävention

Gefahren frühzeitig erkennen und vermeiden

## ● Stärkung des Selbstvertrauens

## ● Selbstbehauptung

durch sicheres Auftreten und effektiven Einsatz der Stimme

## ● Selbstverteidigung

auch durch den Einsatz von Alltagsgegenständen

+ Polizeivortrag des Landespolizeipräsidiums



# Selbstverteidigungskurs für Frauen

---

- Wann?

Kursbeginn am 26.04.2022, immer  
Dienstags von 19 - 20.30 Uhr  
(insgesamt 12 Termine)

- Wo?

Bürgerhaus Eft

- Wer?

mit zertifizierten Trainern  
Erich Weber (2. Dan Ju-Jutsu)  
Lisa Müller (2. Dan Ju-Jutsu)

- Kosten?

Jugendliche: 50€

Erwachsene: 75€

+ beinhaltet unter anderem:  
1 Jahr gratis Mitgliedschaft im  
Ju-Jutsu Verein Perl e.V.

- Anmeldung + weitere Infos unter:

[frauensv@ju-jutsu-perl.de](mailto:frauensv@ju-jutsu-perl.de)

begrenzte Teilnehmerzahl (Teilnahme ab 16 Jahren)