

# Frauenselbstverteidigung

**zweitägiger Kurs  
im November**

*Ein Kurs für alle  
Frauen, die sich  
beim Joggen,  
Inlineskaten,  
Walken oder  
generell im Alltag  
etwas sicherer  
fühlen möchten*



**Wann:** Samstag, 27.11.2021 und  
Sonntag, 28.11.2021  
**Zeit:** jeweils 16:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort:** Multiraum im Sportpark Nord,  
Kölnstraße 250, 53117 Bonn  
**Kosten:** 40 € für SSF Mitglieder,  
50 € für Externe

An den beiden Kurstagen werden Selbstverteidigungstechniken zu unterschiedlichen Themen erarbeitet.

Hierzu gehören beispielsweise Befreiung aus Umklammerungen oder Würgegriffen, Griff lösen, Techniken gegen Ohrfeigen und andere Schlagangriffe sowie auch eine Befreiungssituation in der Bodenlage.

Alle Techniken sind einfach zu erlernen, aber dennoch sehr wirksam einsetzbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Bitte beachtet die 3G-Regel (geimpft, getestet, genesen)**

**Anmeldung: unbedingt erforderlich bis spätestens 21. November 2021**

bei Anika Bundus: [ju-jutsu@ssfbonn.de](mailto:ju-jutsu@ssfbonn.de)

Bitte überweisen an SSF Bonn, Ju Jutsu, IBAN: DE76 3705 0198 0000 0071 95.  
Als Verwendungszweck bitte Frauen SV sowie Vor- und Nachnamen angeben.