

Selbstverteidigungskurs, WS 25/26

für wen: Alle, die Selbstverteidigung und Gewaltprävention lernen möchten.

wo: Turnhalle UCB

was: 🦊 Selbstverteidigungstechniken gegen:

- Umklammerungen, Festhalten
- Würgen
- Schläge
- Ziehen an Haaren, ...



Üben an

Pratzen,
Schlagkopf,
...



🕶️ Gefahrensituationen erkennen und vorbeugen

💪 Stärken des Selbstbewusstseins

wann: Beginn am **Mittwoch, den 15.10.2025**
von 15:00 h bis 16:30 h

👉 begrenzte Teilnehmerzahl (22 Personen)

👉 bitte per Stud-IP anmelden  [Kurs Selbstverteidigung](#)

Voraussetzungen: keine, nur Turnbekleidung und Spaß mitbringen

Referent: Ulrich Bröckel, 5. Dan Judo, Trainerlizenzen: Trainer-C Judo Breitensport, Trainer-B Selbstverteidigung