

Einladung & Anmeldung



Liebe Judoka,

auch 2025 haben wir wieder etwas Besonderes für euch organisiert, ein Seminar zur

- Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstsicherheit • Selbstverteidigung

unter der Leitung von Frank Lambrecht vom Verein Goshin-Jutsu-No-Michi e.V., der dafür zu uns nach Weyhe ins Dojo kommt.

Wie kannst du Gefahren besser einschätzen und vermeiden? Was kannst du tun, um dich gegen größere und stärkere Angreifer*innen selbstbewusst zur Wehr zu setzen? In diesem Seminar lernst du unter anderem, deine eigenen Grenzen zu erkennen, sie klar zu äußern und im Notfall auch zu verteidigen und du probierst einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken aus. Also sei gespannt und melde dich an.

Wann: **Samstag, den 01. März 2025**

Wo: Sporthalle der Grundschule in Leeste (Ladestr. 5, 28844 Weyhe-Leeste)

Wer: Judoka von 7 bis 10 Jahre von **10 bis 13 Uhr**

Judoka 11 bis 15 Jahren von **14 bis 17 Uhr**

Du brauchst keinen Judoanzug, sondern nur bequeme Kleidung sowie Schuhe oder Socken für die Halle.

Falls du dabei sein möchtest, dann gebe bitte den unteren Abschnitt dieses Zettels bis spätestens Donnerstag, den **20. Februar** 2025 bei Louisa, Finja oder Claus ab.

Anmeldung Seminar 01.03.2025

Name: _____

Alter: _____

Notfalltelefonnummer: _____

E-Mail für weitere Infos: _____

Hinweis: Bilder dieses Seminars werden ggf. in der Presse und im Internet veröffentlicht.