

# Selbstverteidigungs Crash Kurs für Frauen (ab 14 Jahren)



**Samstag, 25.10.2025 14:00 h – 18:00 h**



**📍 Ort: Welfen SC Braunschweig e.V., Hamburger Sr. 53,  
38114 Braunschweig (Im Schützenhaus)**

**💰 Beitrag: 20 € (bitte bei Anmeldung überweisen, IBAN DE 68270400800511300600)**

**Anmelden per Mail unter:  
[judo.sv@t-online.de](mailto:judo.sv@t-online.de)  
[Anmeldung@welfensport.de](mailto:Anmeldung@welfensport.de)**

**Oder direkt über Kalender der  
Homepage [www.welfensport.de](http://www.welfensport.de)**

**Frauen-Selbstverteidigung – stark, sicher, selbstbewusst**

Wehr dich – du kannst es! In diesem Kurs lernst du, dich in Alltagssituationen effektiv zu schützen. Die Techniken sind leicht erlernbar, hocheffektiv und sofort anwendbar. Keine Vorkenntnisse nötig – für jedes Fitnesslevel geeignet. Ob sportlich aktiv oder lange nichts gemacht: Jede Frau kann mitmachen und profitieren. Der Schwerpunkt liegt auf realistischem Situationstraining – genau das, was dir im Ernstfall wirklich hilft. Dazu gibt es viele praxisnahe Übungen, klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen und ein erfahrenes Trainerteam, das dich stark macht.

**Mehr Sicherheit, mehr Selbstvertrauen – und das mit Spaß und Bewegung in angenehmer Atmosphäre. Komm vorbei und entdecke, wie viel Stärke in dir steckt!**

Leitung: Jürgen Wabbel, 2. DAN Judo, 3. DAN Ju Jitsu Goshon Jitso Realistische Selbstverteidigung NDP  
Zert. Trainer Selbstverteidigung und Gewaltprävention (Deutscher Judo Bund)