



# **Weltfrauentag Spezial - Kostenfreie Selbstverteidigung für Frauen**



**Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche:**

- **Effektive Selbstverteidigungstechniken**
- **Theoretische Einführung mit vielen wichtigen Tipps**
- **Keine Vorkenntnisse erforderlich**
- **Für jeden leicht erlern- und anwendbar**

**Wann:**

**08.03.2023 - 19:00-21:00 Uhr**

**Wo:**

**Sporthalle Philipp-Reis-Schule.  
Mühlborngasse 17. 65199 Wiesbaden**

**Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[jujutsu@tus-dotzheim.de](mailto:jujutsu@tus-dotzheim.de)**

**Veranstalter:** TUS Dotzheim 1848 e.V. Abt. Ju-Jutsu  
**Kursleiter:** Heinrich Bitter,  
Merle Rohovski  
(Trainer C und Lizenzierte Kursleiter Frauen Selbstverteidigung des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes - DJJV)  
**Hinweise:** ab 16 Jahren  
Bitte robuste Alltagskleidung anziehen, Hallenturnschuhe und genug zu Trinken mitbringen.