

Neuer Kurs  
in 2025

**17.05. & 06.09.**

**9 - 13 UHR**

1 Tag: 15 EUR

2 Tage: 25 EUR

Teutoburgstr. 15  
01309 Dresden



**SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN  
„WEHRE DICH!“**



### Inhalt

- Warnzeichen frühzeitig erkennen
- Schütze Deinen Körper
- Wehre dich mit einfachen Techniken
- Einfache Hilfsmittel zur Unterstützung der Selbstverteidigung



### Referenten

**Enrico Helmecke**

2. Dan Ju-Jutsu

1. Dan Hanbo-Jutsu

1. Kyū (CNS) Combat Nahkampf System

**Sabrina Moewes**

2. Kyū Hanbo-Jutsu

3. Kyū Ju-Jutsu

Anmeldung an  
[sabrina.moewes@jujutsu-dresden.de](mailto:sabrina.moewes@jujutsu-dresden.de)