



OSC Bremerhaven Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

WEHR DICH

Selbstverteidigungskurs für Senioren

ab 22.05.2026
Trainingstag: freitags
an 5 Nachmittagen
Referent: Christophe David
(6. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo)

Seminarinhalte:

- Körpersprache richtig einsetzen
- Entschlossen „Nein“-sagen
- Notwehr/Nothilfe
- Extremsituationen erkennen und vermeiden
- Verschiedene Verteidigungstechniken

Seminar- Kosten:
34,00 € / Person

Ort:
Walter-Kolb-Halle
Walter-Kolb-Weg 1-3
27568 Bremerhaven

Anmeldung und Information:
Christophe David
(Abteilungsleiter)
Telefon: 04743-303527
E-Mail: OSCDavid@t-online.de

Anmeldeschluss:
15.05.2026



OSC Bremerhaven

Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

Anmeldung zum Selbstverteidigungsseminar
ab 22.05.2026
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

Vorname: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

Strasse: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

PLZ, Ort: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

Geburtsdatum: [Klicken oder tippen Sie, um ein Datum einzugeben.](#)

Telefon: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

E-Mail: [Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.](#)

Trainingstag: **Freitags**
 16:00 – 17:00

Durch Absenden des Formulars, melde ich mich verbindlich zum Selbstverteidigungsseminar an. Eine gesonderte Mitteilung für die Zahlung der Seminargebühren erfolgt ausschließlich per E-Mail.