



OSC Bremerhaven Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

WEHR DICH

Selbstverteidigungskurs für Erwachsene

ab 14.08.2026

Trainingstag: freitags
an 6 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:
42,00 € / 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:
31.07.2026