



# Selbstschutz mit Köpfchen

## Selbstverteidigungstraining

*Workshop für Kids ab 10 Jahren*

Was tust du, wenn du bedroht oder körperlich angegriffen wirst? Wie kannst du dich am besten schützen?

Wer dabei gleich an Schläge denkt, liegt falsch. Selbstverteidigungsexperte Rob bringt dir die besten Strategien für deine Selbstverteidigung bei. Dazu gehören klare Worte und Gesten ebenso wie verschiedene Schlagtechniken aus dem Boxsport.

### Workshop-Termine:

17.11., 24.11., 01.12., 08.12. und  
15.12.2023

### Verbindliche Anmeldung:

Nur für alle fünf Termine (eine Teilnahme an Einzelterminen ist nicht möglich) telefonisch unter 030 - 84 72 20 51 oder persönlich (Mo, Mi, Fr 15 - 20 Uhr und Di, Do 15 - 21 Uhr) in der Sachtlebenstr. 36, 14165 Berlin (Sportplatzgelände).

Deine Teilnahme ist kostenfrei. Am Ende des Workshops erhältst du ein Teilnahme-Zertifikat. Anfänger:innen ab 10 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

**Ab 17.11.2023**

**5 Termine freitags**

**17.30 - 19.00 Uhr**

**Kinder- und Jugendclub**

**Zephir's Sport-Attack**

**Sachtlebenstr. 36**

**14165 Berlin**