



Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.



Einladung zum Selbstschutztraining

Liebe Teilnehmerinnen,

habt ihr euch schon einmal gefragt, wie ihr sicher nach Hause kommt, wenn ihr abends unterwegs seid? Oder wie ihr euch vor Gefahren wie K.-o.-Tropfen schützen könnt? In unserem Selbstschutztraining lernt ihr, Risiken frühzeitig zu erkennen, in kritischen Situationen richtig zu handeln und mit mehr Selbstbewusstsein durch den Alltag zu gehen. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass ihr euch sicher fühlt – ob nach einer Party oder in anderen Situationen des Alltags.

Dank der Unterstützung der **Lutgerikirche Norden** ist dieses Training **kostenfrei!**

Das Wichtigste auf einen Blick:

- **Für wen:** Mädchen und junge Frauen im Alter von 13 bis 18 Jahren
- **Wo:** JKG Norden, Gartenstraße 1, 26506 Norden
- **Dauer: 2 Tage**
- **Wann:**
 - Freitag, 21.03. 2025, von 18:00 bis 21:00 Uhr **und**
 - Samstag, 22.03.2025, von 10:00 bis 14:00 Uhr
- **Verpflegung:** Für Essen und Getränke ist gesorgt.
- **Teilnehmerzahl:** Die Plätze sind begrenzt; die Vergabe erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung. Bei hoher Nachfrage bieten wir einen zusätzlichen Kurs an.
- **Anmeldung:** Bitte meldet euch bis spätestens **10.03.2025** per E-Mail an:

✉ ju-jutsu@judo-kg-norden.de

Wir freuen uns auf ein spannendes, lehrreiches und starkes Training mit euch!

Euer Team der JKG Norden