

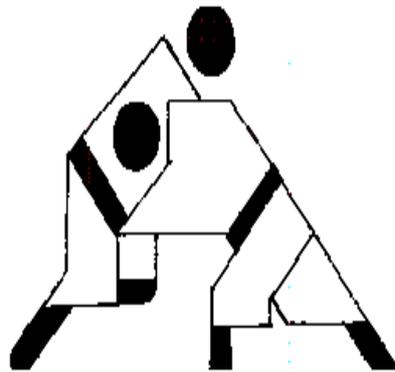


# Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.



**Neu Neu Neu Neu**

## Selbstverteidigungsgruppe für Frauen



**Inhalte:** Grenzen erkennen und aufzeigen  
Rechtzeitiges Erkennen heikler Situationen  
Wirkungsvolle Abwehrtechniken  
Stärkung des Selbstbildes  
Stärkung der allgemeinen Fitness

**Wo:** Dojo der JKG Norden Gartenstr. 1, Norden

**Wann:** immer freitags von 20:00-21:30

**Für wen:** Frauen ab 14 Jahren

**Judo Kampfgemeinschaft Norden e.V.**

E-mail: [wiebke.gerdes@judo-kg-norden.de](mailto:wiebke.gerdes@judo-kg-norden.de) - Internet: [www.judo-kg-norden.de](http://www.judo-kg-norden.de)

☎04931 16175