



Selbst-Verteidigung

Was können Sie in einer gefährlichen Situation tun?

Zum Beispiel, wenn Sie jemand angreift oder beleidigt.

In diesem Angebot lernen Sie, wie Sie sich in schwierigen Situationen verhalten können.

Sie üben, wie Sie sich **verteidigen**.

Dafür gibt es Tricks.

Mirjam Schröder zeigt Ihnen, wie das geht.

Frauen und Männer können mit-machen.

Das Angebot ist kosten-los.

Bitte melden Sie sich bis zum **22. September** bei **Christa Verstege** an:

	<p>25. September 2022</p>		<p>Treffpunkt Mitte Altona Eva-Rühmkorf-Straße 6 22765 Hamburg</p>
	<p>11:00 – 15:00 Uhr</p>	<p>Anmeldung</p>	<p>040 33 42 40 298 christa.verstege@lmbhh.de</p>