



## Selbst-Verteidigung

Was kannst du in einer gefährlichen Situation tun?

Zum Beispiel, wenn dich jemand angreift oder beleidigt.

In diesem Angebot lernst du, wie du dich in schwierigen Situationen verhalten kannst.

Du übst, wie du dich **verteidigst**.

Dafür gibt es Tricks.

Mirjam Schröder zeigt dir, wie das geht.

Zieh dir bequeme Sachen an, in denen du dich gerne bewegst.

Bitte bring dir etwas zu trinken mit.

**Alle können mit-machen.**

**Das Angebot ist kosten-los.**

Bitte melde dich bis zum **08. September** an.

	<p>15. September 2024</p>		<p><b>Treffpunkt.altona</b> Große Bergstraße 189 22767 Hamburg</p>
	<p>14:00 – 18:00 Uhr</p>	<p><b>Anmeldung</b></p>	<p>0176 55 69 65 62 isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de</p>