



Sportliche Aktivierung

Selbstverteidigung



Am Samstag, 30. November 2024 und
Am Sonntag, 01. Dezember 2024



11.00 - 15.00 Uhr



Kleine Sporthalle der Bugenhagenschule
Alsterdorfer Str. 506
22337 Hamburg

Anmeldung

0176 55 69 65 62
isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de



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 **ab 14 Jahren** können mit-machen.
Das Angebot ist kosten-los.

Hast du Lust darauf?
Dann melde dich bitte bis zum 26. November an:

Isabella Schmidt
0176 55 69 65 62
isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de