



# Workshop Selbstverteidigung

## - Grundtechniken zur Verteidigung -

Die TSGO-Judo-Abteilung bietet einen Workshop zum Kennenlernen von einfachen Grundtechniken zur Selbstbehauptung sowie Einstiegstechniken zur unmittelbaren Abwehr und zur Beendigung von Angriffen und Bedrohungssituationen an.

Unser Angebot richtet sich an junge Erwachsene/Erwachsene  
(keine Kinder).

2 Termine, aufeinander aufbauend!!!

**Es sind keine Vorkenntnisse in Kampfsportarten erforderlich!**

Termin: **Dienstag 03.06.2025 und 10.06.2025**  
**jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr**

Ort: **Sporthalle der Grundschule Mitte (Füllerstraße)**

mitzubringen: leichte Sportkleidung/bequeme Alltagskleidung,  
Socken oder Turnschlappen, Getränk  
(keine Turnschuhe, der Workshop findet auf  
Judomatten statt),

Kosten: keine (Spenden werden gerne angenommen)

Wir bitten um Anmeldung zur Teilnahme unter Angabe von Name,  
Kennwort "SV-Workshop" und E-Mail-Adresse

**bis spätestens 28.05.2025**

an E-Mail: **[judo-oberursel@web.de](mailto:judo-oberursel@web.de)**

(Hinweis: Die Daten werden ausschließlich zur Planung/Durchführung des Workshops verwendet und anschließend gelöscht. Es erfolgt keine weitergehende Verarbeitung der Daten.)

**Wir müssen uns vorbehalten, die Teilnehmerzahl zu limitieren. Meldet Euch/melden Sie sich! Wenn die Liste voll sein sollte oder der Workshop abgesagt werden muss, geben wir per Mail Bescheid (Spam-Ödner sichten!).**