

# Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und Erwachsene



Fit für die Zukunft!

Dieser Selbstverteidigungskurs soll lehren, wie man sich in Gefahrensituationen körperlich verteidigt. Aber nicht nur: Er soll außerdem das Bewusstsein für sich selbst sowie die Umgebung schulen.

- ▶ **Sa. 8. November 2025**
- ▶ **Keine Vorkenntnisse notwendig**
- ▶ **Leitung: Richard Schmidt, 8. Dan**

**Alter:  
12 – 100  
Jahre**

**X** **Dauer des Workshop:**  
**8.11.2025**

Trigema Arena  
10:00 – 12:00 Uhr  
Pause  
12:30 – 16:00 Uhr

**X** **Kosten des Workshop:**

**15,- €** für Mitglieder  
**25,- €** für Nichtmitglieder

Inkludiert sind Vesper  
und Getränke

▶ Anmeldung über die Geschäftsstelle des TSV Burladingen:  
**Geschaeftsstelle@tsv-burladingen.de**

▶ Die Workshop Teilnahmegebühr bei der Anmeldung auf  
folgendes Konto überweisen **DE88 6535 1260 0093 4039 37**

▶ Nach dem Eingang der Anmeldung und der Workshopgebühr erhalten  
Sie eine Buchungsbestätigung

**Anmeldefrist:  
3. November 2025**