



Graben-Neudorf

Begegnungszentrum Hebelhaus

SV-Veranstaltung mit Lukas Dittus

Heutzutage ist es wichtig zu wissen, wie man sich in „brenzligen“ Situationen am besten verhält oder handeln kann. Selbstverteidigung und -behauptung in kritischen und gefährlichen Situation ist für jeden relevant.

Daher bieten wir

am Samstag, den 12.10.2024

**von 9:00 bis 12:00 Uhr für Erwachsene und
von 13:00 bis 16:00 Uhr für Jugendliche**

im Begegnungszentrum Hebelhaus
eine SV-Veranstaltung an:

Soziale Kompetenz, Identitätsentwicklung,
Selbstverteidigung:

Vorkontakt-Hinweise beachten, Bewusstsein für Umgebung stärken, Abwehr- und Angriffstechniken, Handhabung von Hilfsmitteln – theoretische Hinweise und praktische Übungen werden in verschiedenen kleinen Einheiten gegeben und angeboten.

Kosten:

Erwachsene 40,00 €; Jugendliche 14-18 Jahre 15,00 €.

Anmeldung:

Wir bitten um eine **verbindliche** Anmeldung bis zum **14.09.2024** unter KreuzundQuer@ev-gn.de und freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme.



Lukas Dittus

Ihr Ansprechpartner für Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Konfliktmanagement und Erlebnispädagogik.

[Konzept – Sportschule Dittus \(dittus-mse.de\)](https://dittus-mse.de)

