

Judobezogene Selbstverteidigung mit dem Thema

Prävention & Deeskalation

Der Hessische Judo-Verband lädt alle interessierten Judoka herzlich zum Lehrgangserie der neuen Breitensport-Serie „**Generationenübergreifend – Judo für alle**“ ein.

Dieser Lehrgang richtet sich an **Judoka aller Alters- und Graduierungsstufen** sowie an Interessierte, die ihre persönliche Handlungssicherheit stärken und die Grundprinzipien der judobezogenen Selbstverteidigung kennenlernen möchten. Ob Jugendliche, Erwachsene oder Seniorinnen und Senioren – alle sind herzlich willkommen.

Datum Sonntag, 27. September '26

Thema: „Judobezogene Selbstverteidigung-
Konflikte vermeiden. Grenzen setzen.
Sicher handeln

Referent: Ralf Bierbaum

Trainer C

5. DAN Judo / 3. DAN Jiu-Jitsu / 1. DAN Karate

Ort: Judo TV 1859 e.V. Nidda

Sporthalle Schulzentrum

63667, Nidda

Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr



Selbstverteidigung beginnt nicht erst mit einer körperlichen Auseinandersetzung. Oft können Konflikte frühzeitig erkannt, entschärft und vermieden werden. In diesem praxisorientierten Lehrgang vermittelt Ralf die Grundlagen der **judobezogenen Selbstverteidigung** und zeigt, wie man sich in unterschiedlichen Stresssituationen und Bedrohungen sicher und angemessen verhalten soll.

Im Mittelpunkt stehen **Prävention, Deeskalation, Handlungssicherheit** sowie einfache und effektive Techniken der judobezogenen Selbstverteidigung.

Fachlich fundiert, praxisnah und mit Blick auf die Anforderungen des Alltags.

Generationenübergreifend – Judo für alle.

Miteinander. Füreinander. Als Einheit stärker.

E. Van Thurenhout

Referent Breitensport

