

# Selbstverteidigungskurs beim Turn und Sportverein Einfeld

Ab dem **17.04.2026** bis zum **26.06.2026**  
bietet der **TS Einfeld** einen **Fitness- und  
Selbstverteidigung** Kurs für Teilnehmer  
ab einem Alter von **12 Jahren** an.



Der Kurs findet **immer Freitags von 18:30-20:00** Uhr im  
**Vereinsheim des TSE** statt.

Für unsere Gäste entstehen einmalige Kosten in Höhe von 30,- Euro.  
Mitglieder des TSE können Kostenfrei teilnehmen.

Nicht nur junge Mädchen und Frauen sind in der heutigen Zeit immer  
öfter Opfer von Angriffen, sondern zunehmend auch alle Altersstufen  
von männlichen Jugendlichen und Männern.

Erfahrene Trainer des Ju-Jitsu und Judo führen Sie in die Welt der  
Selbstverteidigung mit seinen vielen Möglichkeiten ein.

Im Kurs trainieren wir mit Ihnen:

- Die Körpersprache in einer Notlage und die Stärkung des Selbstvertrauens
- Notwehrsituationen
- Verteidigung mit Alltagsgegenständen
- Verteidigungstechniken gegen akute Bedrängnisse

An allen Kurstagen möchten wir natürlich auch die eigene Fitness mit  
lockeren Spielen und viel Spaß erhalten und aufbauen.

Für den Kurs ist nur **normale Sportkleidung** nötig.



Kursleiter sind Hartmut Eggers 4.Dan Ju-Jitsu und 4.Dan Judo sowie Rüdiger Schmitt 5.Dan Judo und 1.Dan Ju-Jitsu.  
Beide mit Trainer C Ausbildung im Zertifizierten Judoverein  
des Deutschen Judobundes und des Judoverbandes  
Schleswig-Holstein.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben melden Sie  
sich bitte bei den Ansprechpartnern an. Anmeldung  
bitte unter Telefon **Hartmut Eggers** 0151 461 588 67  
oder **Rüdiger Schmitt** 0176 223 561 47