

# Selbstverteidigung für Frauen

- Thema: **Kompaktkurs für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)**  
keine Vorkenntnisse erforderlich
- Inhalt: Einfache Techniken, natürliche Bewegungen  
Abwehrtechniken im Stehen, Sitzen und am Boden  
Verteidigung mit Alltagsgegenständen  
Bedrohliche Sitautionen frühzeitig erkennen, Schockstarre vermeiden, Souveränität und Gelassenheit gewinnen  
Öffentliche Verkehrsmittel  
Nothilfe und Zivilcourage  
Erfahrungsaustausch
- Dozentin: Anna Buttkus (15.Dan)
- Datum: **8./9. März 2025**  
Zeit: Sa 11-17 Uhr, So 10-16 Uhr, mit Pausen
- Ort: RYUKO DOJO  
Hasenheide 9, 10967 Berlin  
2.Hinterhof, Aufgang 2, Dachgeschoss Aikido
- Teilnahmebeitrag: 75 Euro, Dojomitglieder und ermäßigt 40 Euro
- Anmeldung: [info@ninjutsu-kreuzberg.de](mailto:info@ninjutsu-kreuzberg.de)
- Mitzubringen: Gi oder lockere lange Sportkleidung, Socken



Bujinkan Ninjutsu  
**Ryuko Dojo Berlin**

Ben Warzecha und Anna Buttkus | [www.ninjutsu-kreuzberg.de](http://www.ninjutsu-kreuzberg.de)



武神館  
武道体術