

Selbstverteidigung für alle

- Thema: **Kompaktkurs für alle ab 14 Jahren**
keine Vorkenntnisse erforderlich
- Inhalt: Einfache Techniken, natürliche Bewegungen
Abwehrtechniken im Stehen, Sitzen und am Boden
Verteidigung mit Alltagsgegenständen
Bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen, Schockstarre vermeiden, Souveränität und Gelassenheit gewinnen
Öffentliche Verkehrsmittel
Nothilfe und Zivilcourage
Erfahrungsaustausch
- Trainerin: Anna Buttkus (15.Dan) und Ben Warzecha (Daishihan)
- Datum: **7. und 8. März 2026**
Zeit: Sa 11-17 Uhr, So 10-16 Uhr, mit Pausen
- Ort: RYUKO DOJO
Hasenheide 9, 10967 Berlin
2.Hinterhof, Aufgang 2, Dachgeschoss
- Teilnahmebeitrag: 75 Euro, Dojomitglieder und ermäßigt 40 Euro
- Anmeldung: 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



武神館
武道
体術