



Sportliche Aktivierung

Selbstverteidigung



Am Samstag, 21. März 2026



14.00 - 18.00 Uhr



treffpunkt.altona
Große Bergstraße 189
22767 Hamburg

Anmeldung

0152 23133234
ilka.meis@hamburg.specialolympics.de



Selbst- verteidigung



Was kannst du in einer gefährlichen Situation tun?
Zum Beispiel, wenn dich jemand angreift oder beleidigt.
In diesem Angebot lernst du, wie du dich
in schwierigen Situationen verhalten kannst.
Du übst, wie du dich verteidigst.
Dafür gibt es Tricks.

Mirjam Schröder zeigt dir, wie das geht.
Zieh dir bequeme Sachen an, in denen du dich gerne bewegst.
Bitte bring dir etwas zu trinken mit.

Alle können mit-machen.
Das Angebot ist kosten-los.

Hast du Lust darauf?
Dann melde dich bitte bis zum 07. März an:

Ilka Meis
0152 23133234
ilka.meis@hamburg.specialolympics.de

treffpunkt.altona
informieren.beraten.teilhaben.



Special Olympics
Hamburg Sportliche Aktivierung