



Sportliche Aktivierung

Selbstverteidigung



Am Samstag, 05. September 2026



13.00 - 16.00 Uhr



SIT'N'SKATE
Baumacker 8A
22523 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 bis 22. August an.

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



Special Olympics
Hamburg **Sportliche Aktivierung**