

# Selbstverteidigungskurs



## für Blinde & Sehbehinderte

Die Ju-Jutsu-Abteilung der Turnerschaft Harburg bietet einen 8-stündigen Selbstverteidigungskurs für Sehbehinderten & Blinde an.

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen werden praxisnah und einfühlsam Techniken und Strategien für mehr Sicherheit im Alltag vermittelt:

**Samstag, 18.04.2026, 10:00–14:00 Uhr**

**Sonntag, 19.04.2026. 10:00–14:00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Vahrenwinkelweg 39, 21075 Hamburg**

Der Kurs wird nach dem bewährten Ampelprinzip des Deutschen Ju-Jutsu Verband (DJJV) durchgeführt und ist speziell auf die Bedürfnisse von Blinden und hochgradig sehbehinderten Menschen ausgerichtet.

Inhalte: Gewaltprävention, Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (Theorie & Praxis). Vorkenntnisse sind nicht nötig. Eine Abholung an der Bus- oder Bahnstation ist möglich. Die Kursgebühr beträgt 90€.

Anmeldung und weitere Informationen bei Gabriela Rindt unter [info@ju-jutsu-tsh-online.de](mailto:info@ju-jutsu-tsh-online.de) oder 040-33427640



TSH-Sportzentrum  
Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg

040-701 084 55  
[info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)  
[www.tshsport.de](http://www.tshsport.de)

 @turnerschaftharburg

