



Die Ju-Jutsu Abteilung des

Polizeisportverein Grünweiß Frankfurt e.V.

bietet einen

“Fit für die Party”

www.jujutsu-ffm.de

Selbstverteidigungskurs für Jugendliche von 13-16 Jahren an.



Sicher feiern – aber wie?

In diesem Kurs dreht sich alles um deine Sicherheit auf dem Weg zur Party, währenddessen und auf dem Heimweg.

- ✓ Wie kann ich Spaß haben, ohne dabei meine eigene Sicherheit zu gefährden?
- ✓ Wie erkenne ich gefährliche Situationen?
- ✓ Was tun, wenn jemand aufdringlich wird?
- ✓ Wie gehe ich mit Gruppendruck um – z. B. nicht trinken oder früher gehen?
- ✓ „Im Rausch der Sinne“ – Infos zu Alkohol, Drogen & K.O.-Tropfen
- ✓ Selbstschutz: einfache Techniken der Selbstverteidigung
- ✓ Mit der Alkoholbrille erleben, wie sehr Alkohol dich einschränkt
- ✓ Wie komme ich sicher nach Hause?
Wir helfen dir, ein gutes Gefühl für deine Grenzen und ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln.

Wann:

08. März 2026

von 10 bis 16:00 Uhr

Wo:

Landessportbund

Otto-Fleck-Schneise 4

60328 Frankfurt

Kursleiter:

Ilona Flick + Dieter Neumüller

(lizenzierte Kursleiter des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes)

Kursgebühr: € 70,00

Anmeldung und weitere Informationen
unter **0157/589 72 033** oder
ilona.flick@psv-frankfurt.de



Polizeisportverein Grünweiß e.V.

Frankfurt am Main

Registergericht: Amtsgericht Frankfurt

Registernummer: VR 5345