

# **MISSA INTE DETTA TILLFÄLLE!**

## **4-timmars pass i självförsvar**



**Datum och tid: lördag den 28 oktober pass 1: 08.30-12.30, pass 2: 13.00-17.00**

**Plats: Stockholmsvägen 21 Norrköping**

**Klädsel: Ömma och bekväma**

*Vill du känna dig tryggare ute på gator och torg?*

*Arbetar du inom vård, omsorg, restaurang, taxi eller något annat utsatt yrke?*

*Är ni ett gäng kompisar som vill hitta på något roligt som ni också kan ha nytta av?*

**Då är Norrköpings Ju-Jutsuklubb och passet i personligt skydd något för dig!**

Att passera genom dåligt upplysta områden, arbeta ensam i en lokal eller möta aggressiva människor är exempel på situationer när du kan känna dig otrygg, rädd eller rentav hotad. De situationerna är lättare att hantera eller förebygga om du är väl förberedd.

Förberedelsen kan vara mental, att du tänkt igenom hur du kan agera, eller praktisk. 4-timmars passet som vi erbjuder innehåller båda dessa moment och även en genomgång av lagen om nödvärn, självförsvar.

Under passet får deltagarna grundläggande kunskaper i säkerhetstänkande, självskydd och självförsvar. I passet ingår några enkla självförsvarstekniker. Ledare för kursen är utbildade instruktörer från Ju-Jutsuförbundet. Mycket välkomna!

Arrangör: **KvinnorKan**  
i Norrköping

Gratis inträde för KvinnorKan medlemmar.  
Övriga betalar 75 kronor. Anmälan skall ske senast den 23/10 till [info.norrkoping@kvinnorkan.se](mailto:info.norrkoping@kvinnorkan.se) eller till Ann Dohse 0737-15 77 15. Med reservation för fullsatt så gäller först till kvarn. 70 personer per pass.

I samarbete med:

