

# SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre)

Wo beginnt Gewalt? Wie kann ich mich gegen verbale und körperliche Angriffe zur Wehr setzen? Wie schütze ich mich?

Der 6-wöchige Kurs bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. bietet eine Einführung in die Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.

Der Umgang mit möglichen Gefahrensituationen im Alltag wird besprochen und geübt. Neben dem gezielten Training von Techniken zur Selbstverteidigung wird dabei besonderes Augenmerk auf den Aspekt der Selbstbehauptung und Gewaltprävention gelegt.

Ort:

Turnhalle Berufsschule Zugweg, Zugweg 48, 50677 Köln

Kurs-Termine:

01.03. / 08.03. / 15.03. / 05.04. / 12.04. / 19.04.  
von 20.15 Uhr bis 21.45 Uhr

Kursgebühr:

30 € / Person

Anmeldung:

Begrenzte TN-Zahl! Voranmeldung per E-Mail, verbindliche Anmeldung durch Überweisung der Kursgebühr auf das Vereinskonto (1. Karate Ag Kölner Schulen e.V., Deutsche Bank, IBAN: DE84370700240337842900, BIC: DEUTDEBKOE, Verwendungszweck: „SV-Kurs, Name Teilnehmerin“). Bestimmungsgemäß gezahlte Kursgebühren werden nicht erstattet, bei Verhinderung kann aber eine Ersatzperson benannt werden.

Ausrüstung & Vorkenntnisse:

Nicht erforderlich. Teilnahme in bequemer (Sport-) Kleidung mit Hallenschuhen oder barfuß.

Kursleitung:

Eva Mona Altmann, Karate seit 1995,

Sonstiges:

Weibl. Mitglieder der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. dürfen kostenfrei teilnehmen, eine verbindliche Anmeldung per E-Mail ist vorab erforderlich.

