



Selbstverteidigung für Frauen

Kai Bremmekamp & Olaf Malutschenko



Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung können eine Antwort auf Belästigungen und Angriffe auf unsere Person sein.

Selbstverteidigung beginnt im Kopf, denn Wille und Entschlossenheit sind notwendige Voraussetzung. Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung sind Grundlagen für eine erfolgreiche Selbstverteidigung.

Deswegen werden wir in unserem Kurs Wahrnehmungs- und Körperübungen, sowie Rollenspielen, Befreiungsgriffen und Abwehrtechniken trainiert.

Weder athletisches Können noch physische Kraft sind erforderlich, so dass jede Frau willkommen ist.

Individuelle Grenzen jeder Teilnehmerin werden selbstverständlich akzeptiert.

Der Kurs findet am Samstag 14.06 und 21. 06.2025 im Judoraum in der Mehrzweckhalle (Bentelerstr. 106, 33449 Langenberg) jeweils in der Zeit von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr statt.

Die **Kursgebühr** beträgt **60,00 €** pro Person.

Für Mitglieder des TV Einigkeit Langenberg beträgt die **Kursgebühr** nur **40,00 €** pro Person.

Bitte Getränke, bequeme Kleidung wie z.B. Jogginghose und T-Shirt / Langarmshirt mitbringen.

Die Kurse sind auf max. 20 Teilnehmer beschränkt, die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.



Selbstverteidigung für Frauen

Kai Bremmekamp & Olaf Malutschenko



Anmeldung für den 14.06 und 21.06.2025

11:00 – 14:00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)

Name, Vorname:

Telefon:

Mitglied im TV Einigkeit Langenberg: ja nein

Gesundheitliche Einschränkungen: ja nein

Wenn ja, welche:

Für eine verbindliche Anmeldung überweist bitte zeitnah den fälligen Betrag in Höhe von 60€ (Mitglieder des TV Einigkeit zahlen nur 40€) an folgende Bankverbindung:

Kai Bremmekamp

IBAN: DE42 4785 3520 0010 6004 76

KSK HWD

Verwendungszweck: SV für Frauen

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst **nach** Zahlungseingang.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl können keine Plätze reserviert werden.

Die Anmeldung geht an:

Sabrina Rudolph 0160 / 9644 6767 oder

Email: info@sabrina-rudolph.de