



# Selbstbehauptungskurs für Frauen in Bonn-Oberkassel

Sa, 28. Oktober 2017

von 10:00 – 15:00 Uhr

Training findet unter Leitung eines lizenzierten Selbstverteidigungslehrers des deutschen Karate Verbandes e.V. (DKV), anerkannt durch den deutschen olympischen Sportbund, sowie einer Assistentin statt.

- Wer?** Mädchen und Frauen (ab 14 Jahren). Es gibt ausschließlich weibliche Teilnehmer, einen Trainer und eine Trainerin. Keine Zuschauer!
- Was?** Grundlagen der Selbstbehauptung, Vermeidung, erste Abwehr, Übung anhand realistischer Szenarien. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Kursgebühr:** **55,- €**, zahlbar vorab nach bestätigter Anmeldung.  
„Bring deine Freundin mit“ -Bonus. Bei gemeinsamer Anmeldung erhaltet ihr jeweils einen **Rabatt** i.H.v. 5,- €.
- Verpflegung:** Morgens und mittags werden kostenlos Snacks und Getränke angeboten (solange der Vorrat reicht).
- Anmeldung:** Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige **Anmeldung per Email bis zum 22.10.2017**.
- Ort:** Sporthalle der Gottfried-Kinkel-Grundschule in Bonn-Oberkassel, Kastellstr. 31, 53227 Bonn
- Parkplätze:** „Am Magdalenenkreuz 1, 53227 Bonn“ & „Am Buschhof 29, 53227 Bonn“ (Alle im Umkreis von 100m)
- Anmeldung/Fragen:** [www.Karate-Bonn-Beuel.de](http://www.Karate-Bonn-Beuel.de) ; [Karate-Bonn-Beuel@gmx.de](mailto:Karate-Bonn-Beuel@gmx.de)

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.  und im 

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.