



Selbstverteidigungskurs für Frauen in Bonn-Oberkassel

Sa, 11. November 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? Dieser Kurs beschäftigt sich mit den ersten Grundlagen der Selbstverteidigung (Griffbefreiung, Würgeabwehr, Schlagabwehr). Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Selbstbehauptungskurs wird jedoch vorab empfohlen.

Kursgebühr: 70,- €, 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 05.11.2017.**

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 ; Karate-Bonn-Beuel@gmx.de

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.  und im 

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.