

# Selbstverteidigungskursus

**Für jugendliche und erwachsene Einsteiger ab 16 Jahre**

Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

8 Trainingseinheiten jeweils donnerstags von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
durch zertifizierte Selbstverteidigungstrainer

Teilnehmergebühr einmalig: 60 EUR

**Beginn November 2023** - Bonn Oberkassel, Gottfried-Kinkel-Schule

Es werden Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt

Nach dem Kursus besteht die Möglichkeit innerhalb des Vereines  
Selbstverteidigung weiter zu trainieren

Ein Angebot des



**1. Bonn-Beueler Shotokan Karate Dojo e.V.**

Mitglied im DKV 

Kontakt und Anmeldung:

<https://www.karate-bonn-beuel.de/kontakt>

Tel.: +49 (0) 175 513 40 68

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab  
Es gelten die zum Zeitpunkt aktuellen Coronaregelungen