



Neues Kursangebot
SV Arminia Kapellen-Hamb 1946 e.V.

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
für Frauen (ab 18 Jahren)

Wo liegen meine Grenzen und wie setze
ich diese effektiv durch?

Wie erkenne ich potenzielle Gefahrensituationen
und wie kann ich diese "entschärfen"?

In einer kleinen Gruppe von max. 14 Frauen gehe ich mit Euch
auf diese Fragen ein.

Zudem erlernt ihr grundlegende Verteidigungstechniken,
falls eine Deeskalation nicht möglich ist.

Wann? samstags 11:00 – 12:30 Uhr

Kurstermine: 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05.,
16.05., 23.05.

Wo? Turnhalle der Mariengrundschule

Kosten: € 50,- (für Mitglieder kostenfrei)

Kursleitung: Christine Voortman

(lizenzierte Trainerin SBSV des Landessportbund NRW)

Kontakt und Anmeldungen unter
0151/11800199 oder christine.arminia-kapellen@web.de

Nach den Sommerferien
(wieder samstags von 11:00 – 12:30 Uhr –
Termine werden noch bekanntgegeben)
startet eine neue Kurseinheit, welche sich an
Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren richtet.

Anmeldungen für diesen Kurs können ebenfalls
ab sofort vorgemerkt werden.