



**KARATE VEREIN  
LANGEN e.V.**



## **Selbstbehauptung & Selbstverteidigung „Von Frauen für Frauen“**

Geben Sie sich selbst ein sicheres Gefühl und lernen Sie Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach dem Eskalationsprinzip.



**Wann:** **Reservieren Sie sich folgende 3 Termine:**  
Sa. 31.08.2019 17:00 – 20:00 Uhr (EKS)  
Mi. 04.09.2019 19:00 – 21:00 Uhr (LES)  
Sa. 07.09.2019 17:00 – 20:00 Uhr (EKS)

**Wo:** LES - Sporthalle der Ludwig-Erk-Schule, Bahnstr. 40 63225 Langen  
EKS - Sporthalle der Erich-Kästner-Schule, Zimmerstr. 70 63225 Langen

**Wer:** Mädchen / Frauen ab 16 Jahre

**Kursgebühr:** 80,- €

**Kursinhalt:** Welche Signale sendet meine Körperhaltung?  
Wie erkenne ich Gefahrensituationen?  
Wie begegne ich Gefahrensituationen?  
Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? U.v.m.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Teilnahme:** Nur mit verbindlicher Voranmeldung unter: [info@kvlangen.de](mailto:info@kvlangen.de)

**Überweisung:** Bitte überweisen Sie die Gebühr bis 28.08.2019  
auf das Konto des Karate-Verein Langen e.V

**IBAN:** DE91 5059 2200 0000 1334 00  
**BIC:** GENODE51DRE / Volksbank Dreieich eg  
**Vermerk:** Name + SV Kurs 2019

Bei Stornierungen ab dem 28.08.2019 erheben wir eine Stornogebühr von 25,- EUR.

**Ausrichter:** 1. Karate Verein Langen e.V.  
Kursleiterinnen: Mandy Golm, Christina Goedderz