



**KARATE VEREIN
LANGEN e.V.**



Selbstverteidigungskurs „Von Frauen für Frauen“

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



Wann: **Reservieren Sie sich folgende 3 Termine:**

12.09.2015	17:00 – 20:00 Uhr
19.09.2015	17:00 – 20:00 Uhr
26.09.2015	17:00 – 20:00 Uhr

Wo: Sporthalle der Erich-Kästner-Schule
Zimmerstr. 70 ; 63225 Langen

Wer: Mädchen / Frauen ab 16 Jahre

Kursgebühr: 55,- € für Neuanmeldungen
30,- € für Refresher
(Beinhaltet 3 Abende und Kursunterlagen)

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahme: **Nur mit verbindlicher Voranmeldung unter:**

Karate-Verein Langen e.V.
Fenja Bielitz
Tel. 06103/372 3778
Oder
per Mail an info@kvlangen.de

Homepage: www.kvlangen.de

Überweisung: **der Gebühr bitte bis 04.09.2015**
auf das Konto des Karate-Verein Langen e.V

Konto: 133400
BLZ: 505 922 00 / Volksbank Dreieich eg
Vermerk: Name + SV Kurs 2015

Bei Stornierungen ab dem 07.09.2015 erheben wir eine Stornogebühr von 10,- EUR.