



Titel des Kurses **Wendo - Selbstverteidigung für Frauen - Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst zu verteidigen.
 Wir probieren verschiedene Arten der Selbstverteidigung:
 Wir üben einfache Schläge und Tritte.
 Wir üben, uns zu befreien, wenn uns jemand festhält.
 Wir üben, tief durch zu atmen und uns Mut zu machen.
 Wir üben, was eine Frau tun kann, wenn sie beleidigt oder angefasst wird.
 Wir üben, Hilfe zu holen.

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer LHB-FS005



Termin für den Kurs
 16. März 2019 und 17. März 2019,
 Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 15 Uhr



Ort
 Lebenshilfe Bildung, Heinrich-Heine-Str. 15,
 10179 Berlin



Kursleitung
 Rike Schulz und Nives Brecht



Kosten
 20 €

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro
 Fax : 030- 82 99 98 604
 E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information Telefon: 030 - 89 99 98 612