



Hilfe für Frauen e.V.

Selbstbehauptungskurs

Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

**Sind Sie seelischer oder körperlicher Gewalt
ausgesetzt? Fühlen Sie sich im Alltag
unsicher? Setzten Sie dem ein Ende!**

Weitere Infos nach Anmeldung!

Infos/Anmeldungen unter: 0208 385 637 72

beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

Termine Selbstverteidigung / Krav Maga für Frauen Kursstart September/Oktober 2023:

Kursstart 06.09.2023

Mittwochs 9.15 – 10.30 Uhr:
06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10.,
08.11., 15.11., 22.11.

Kursstart 14.10.2023

Samstags 13.00 – 14.15 Uhr:
14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12.