



Spielverein Curslack-Neuengamme von 1919 e.V.

SVCN STARTET KURS „SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN“

Grapscher-Alarm, Anmache oder Belästigung...

Oft genug fühlen Frauen sich unsicher und Übergriffen hilflos ausgeliefert. Und manchmal kann, was zunächst harmlos erschien, sich schnell in einen massiven Angriff verwandeln.

Der SVCN bietet daher einen Kurs „**Frauen-Selbstverteidigung**“ an, in dem die Teilnehmerinnen ihr eigenes Frühwarnsystem schulen, leicht erlernbare Verteidigungstechniken trainieren, die wenig Muskelkraft erfordern und erhalten Tipps, wie sich manche Situation entschärfen lässt.

Der Kurs startet **ab Januar** an sechs aufeinanderfolgenden **Montagabenden**:

22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., jeweils von **17.00 – 18.30h**.

Ort: Ju-Jutsu-Halle der Grundschule Curslack-Neuengamme, Gramkowweg 5, 21039 Hamburg.

Besondere Kondition ist nicht erforderlich, es besteht keine Altersbegrenzung.

Geeignet sind Trainingshose, Langarm-Shirt und Socken.

Wer interessiert ist, meldet sich unter **info@svcn.de (Tel.: 040 688 941 68)**.

Kosten: 60 Euro, SVCN-Mitglieder zahlen 50 Euro.

